نحن المعمرون

تأليف
حسن عبد السلام

تقديم ومراجعة
د. رمضان عبد الحميد

الكتاب: نحن المعمرون

الكاتب: حسن عبد السلام

تقديم ومراجعة: د. رمضان عبد الحميد

الطبعة: ٢٠٢١

الناشر: وكالة الصحافة العربية (ناشرون)

٥ ش عبد المنعم سالم – الوحدة العربية – مدكور- الهرم – الجيزة
جمهورية مصر العربية
هاتف: ٣٥٨٢٥٢٩٣ _ ٣٥٨٦٧٥٧٦ _ ٣٥٨٦٧٥٧٥
فاكس: ٣٥٨٧٨٣٧٣

http://www. bookapa.com **E-mail:** info@bookapa.com

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means without prior permission in writing of the publisher.

جميع الحقوق محفوظة: لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات أو نقله بأي شكل من الأشكال، دون إذن خطي مسبق من الناشر.

دار الكتب المصرية

فهرسة أثناء النشر

عبد السلام ، حسن

نحن المعمرون / حسن عبد السلام ، تقديم ومراجعة: د. رمضان عبد الحميد

– الجيزة – وكالة الصحافة العربية.

١٤٥ ص، ١٨*٢١ سم.

الترقيم الدولي: ٨ – ٢١٥ – ٩٩١ – ٩٧٧ – ٩٧٨

أ – العنوان رقم الإيداع: ٩١٨١ / ٢٠٢١

نحن المعمرون

وكالة الصحافة العربية
«ناشرون»

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿وَمَا يُعَمَّرُ مِنْ مُعَمَّرٍ وَلَا يُنْقَصُ مِنْ عُمُرِهِ إِلَّا فِي كِتَابٍ إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ﴾

﴿فإِذَا جَاءَ أَجَلُهُمْ لا يَسْتَأْخِرُونَ سَاعَةً وَلا يَسْتَقْدِمُونَ﴾

﴿وَآتَيْنَاهُ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ سَبَبًا فَأَتْبَعَ سَبَبًا﴾

[قرآن كريم]

تقديم

ما زال حلم الخلود يداعب البشر منذ إنسان الكهف حتى إنسان الإنترنت، وبالرغم من أن التقدم الطبي قد انعكس على متوسط عمر الإنسان الذى تجاوز السبعين في بعض البلاد الغربية، فإن شهوة الإنسان في الخلود أقوى من مجرد الحياة الطويلة، إنه حلم الحياة الأبدية حتى ولو كانت عبئاً ثقيلاً، فقد نشرت وكالات الأنباء مؤخرا أن دراسة جديدة بجامعة هارفارد الأمريكية اقترحت خمس عادات صحية تقول إنها قد تضيف لعمرك فترة تصل إلى عشر سنوات، وقد لا تبدو هذه العادات جديدة، بمعنى أن الإنسان تعلمها في المدرسة وفي الحياة عامة وسمعها من التلفزيون، وهذا يعني أن هذه الكليشيهات ذات مصداقية، بالنسبة للذين لم يتبنوا هذه العادات فقد بدأ متوسط أعمارهم من خمسين سنة وزاد بحوالي ٢٩ سنة أخرى للنساء و٢٦ للرجال. في حين أن الذين حافظوا على هذه العادات ارتفعت السنوات الإضافية عندهم من الخمسين، بحوالي ٤٣ سنة للنساء و٣٨ للرجال.

هذه العادات الخمس هي عدم التدخين، عدم تعاطي المخدرات والكحوليات، المحافظة على الوزن، واتباع نظام غذائي متوازن مليء بالأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية، وأخيرا ممارسة التمارين الرياضية لـ ٣٠ دقيقة يوميًا على الأقل. وهذه العادات التي أوصت بها الدراسة الأمريكية

حديثا، تمثل صلب ما ذهب إليه كتاب "نحن المعمرون"، وهو كتاب صدر في القاهرة قبل أكثر من نصف قرن، كواحد من الكتب التي تداعب هذا الحلم.

و"نحن المعمرون" عنوان موجز لكتاب بالغ الأهمية، يوحي بأن مؤلفه يتحدث عن تجربته، باعتباره واحدا من جماعة المعمرين أي الذين قدر لهم أن يعيشوا لعمر طويل، وفائدة إشارته إلى "الجماعة" وليس الفرد، تتمثل في التأكيد على أن طول العمر ليس حالة فردية، وإنما هو حال جماعة تضم أعدادا غفيرة من البشر، أي أن ذلك الحلم متاح للكثيرين، ويمكن لمن يخاطبهم الكتاب أن يكونوا من أفراد تلك الجماعة.

كذلك فالعنوان "نحن المعمرون" يوحي بأن المتحدث يصدر في كلامه عن خبرة ينقلها الكتاب لقارئه. كذلك يوحي بأن طول العمر لا يعنى وجود ذلك الشراب الأسطوري المسمى بإكسير الشباب، وإنما يعنى اتباع نظام حياة صحي وسليم، سواء من ناحية التغذية أو ممارسة الرياضة واتباع عادات مفيدة والبعد عن عكس ذلك، ونحن كمسلمين نؤمن بأن العمر مقدر من عند الله،

ونتعامل مع موضوع "طول العمر" على أنه ليس خلودا أبديا وإنما الحصول على صحة جيدة وحياة سعيدة، ويعنى تأخير أعراض الشيخوخة، وهذا بالضبط ما يهدف إليه الكتاب.

وقد ذكر ذلك مؤلفه نصا، بقوله: "وليس المقصود بإطالة العمر مجرد إضافة عدد من السنين إلى حياة المرء أيًا كانت، وإنما المقصود أن يحيا الإنسان حياة مملوءة بالصحة والقوة والنشاط، وفي حالة نفسية يرتاح إليها، وإلا كان الموت المبكر نسبياً أفضل من حياة طويلة ملؤها المتاعب والمنغصات".

حلم الخلود:

وبالرغم من ذلك لا يزال حلم الشباب الأبدي يراود البشر ويستحوذ على اهتمامهم على مدار آلاف السنين، ولكن ماذا سيحدث لو استطعنا بالفعل أن نوقف عملية الشيخوخة؟

ففي خمسينات القرن التاسع عشر، لم يكن متوسط العمر المتوقع في الولايات المتحدة عند الولادة يتجاوز ٤٠ عاما، ولكن المواطن الأمريكي العادي الأن من المتوقع أن يعيش ٧٨ عاما على الأقل. وقد رسمت أفلام، مثل "هروب لودان" و"سويلنت جرين"، صورا كئيبة للتضخم السكاني في العالم مستقبلا، إذ تصورت وضع إجراءات قاسية للسيطرة على العالم المكتظ بالسكان وموارده الشحيحة. لكن الحاجة لوضع تدابير صارمة لإبقاء معدلات النمو السكاني تحت السيطرة لم تكن محض خيال، إذ فرضت الصين سياسة الطفل الواحد، بعد الانفجار السكاني الذي شهدته في السبعينات من القرن الماضي، والتي ظلت سارية المفعول حتى وقت قريب.

كذلك ذكرت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية أن علماء في جامعة «هارفارد» طوروا دواء مهمته مكافحة الشيخوخة، وقد يطيل عمر الإنسان حتى ١٥٠ عاماً، ونقلت الصحيفة عن الأستاذ في جامعة هارفارد، ديفيد سينكلير، وباحثين من جامعة «نيو ساوث ويلز»، قولهم في تصريحات صحفية مطلع العام الحالي، إنهم بصدد تطوير عقار جديد يعيد برمجة الخلايا البشرية ويجددها، ومن شأنه مكافحة الشيخوخة، وإطالة متوسط أعمار البشر حتى ١٥٠ عاماً، وإعادة نمو أعضائهم، أما شركة «جوجل» صاحبة الابتكارات فقد أسست شركة «كاليكو» (شركة كاليفورنيا للحياة)، ومهمتها «تمكين الناس من العيش حياة أطول وأكثر صحة»، لكن تظل شفرة الخلود فيما يسمى «التيلومير»، الذى لو استطاع العلماء كبح جماح المادة التي تقصر عمره سيكونون قد حققوا المعجزة التي يحلمون بها.

وداعا للشيخوخة:

هؤلاء يفكرون فقط في زيادة عدد السنين التي يمكن أن يعيشها الإنسان، بغض النظر عن كيفية حياته، وبأي حال يقضي هذه السنوات الفائضة. فعندما يتقدم العمر بالإنسان ويصل إلى مرحلة الشيخوخة، تنخفض الكفاءة الوظيفية لمعظم أعضاء جسمه، حيث يضعف القلب ويقل عمل الكليتين والكبد، وتنخفض كفاءة المخ. وفي مرحلة الشيخوخة كذلك، ينسى الإنسان أشياء كان يتذكرها بسهولة أيام

الشباب، ويضعف السمع والبصر والاستجابات الحسية، كما تضطرب وظائف الأعضاء التي يسيطر عليها المخ مثل العضلات، وتتأثر أجهزة المناعة بالجسم تأثرًا سلبيًا بالشيخوخة وتنخفض مقاومة الإنسان للأمراض والصدمات البدنية.

ولذلك فإذا تمكنا من إبطاء الشيخوخة، وليس فقط مجرد تعزيز طول العمر، سيكون ذلك مفيداً للبشرية، فالشيخوخة تؤدي إلى حدوث تغييرات في وظائف وكيمياء الجسم، وتتدني كفاءة أعضاء الجسم مع حدوث تغييرات كيميائية وعضوية ملموسة، وتنعكس هذه التغييرات على مظهر الوجه والجسم عامة، فتكثر تجاعيد الجلد، كما يقل سمك الطبقة الدهنية تحت الجلد وتضمر العضلات وترق العظام، وتنخفض الكفاءة الوظيفية للقلب والرئة والكبد والكلية والغدد، وتتدنى مقاومة الجسم للأمراض.

وقد تترك العوامل البيئية أثرها في الإنسان وتعجل في حدوث الشيخوخة، وبخاصة إذا كانت من العوامل المدمرة لصحة الإنسان مثل التدخين وتناول الخمور والمخدرات والمنشطات، بالإضافة إلى سوء التغذية وإهمال الرياضة البدنية.

وأيضا العوامل النفسية، تكون ذات أثر كبير في حدوث متاعب الشيخوخة وقد تنجم الاضطرابات النفسية عن عوامل اجتماعية مثل حياة العزلة وفقدان الأقارب والأصدقاء والتقاعد وعدم ممارسة الهوايات والأنشطة الاجتماعية.

والوصول إلى هذه الحال مع التقدم في السن يجعل من حلم الخلود كابوسا، فما الذي يبقى الحلم ممكنا وجميلا؟ هذا ما يجيب عنه كتاب "نحن المعمرون"، وأول ما ينصح به الكتاب التخطيط، لأنه أمر لا بد منه لمن يريد أن يحيا حياة مديدة لا تشوبها المتاعب والمنغصات، جثمانيه كانت أم فكرية؛ والتخطيط ضروري لكي يتفادى المرء بعض الأشياء قبل حدوثها، ولكي يعد نفسه لمواجهة بعض الأمور التي لا بد أن تصادفه في الحياة، ويستلزم التخطيط أن تعرف بيئتك والحي الذي نشأت فيه، وظروف الأسرة والوراثة، وأن تدرس إمكانياتك وما في وسعك الحصول عليه بصفه قاطعة.

ويحذر الكتاب من الإفراط في تناول الطعام ذاكرا مثلا انجليزيا يقول: "إن الإنسان ليحفر قبره بشوكته وملعقته"، فلا يجب أن يأكل الإنسان إلا بعد أن يشعر بالجوع، ثم لا يسرف في التهام الطعام ويجب أن تكون وجبته متكاملة ومحتوية على جميع العناصر الغذائية، وأن تكون مطهية جيدا.

ويتناول الكتاب أيضا موضوعا مقابلا للغذاء وهو "الصوم" وهو لا يعنى الامتناع عن الأكل، وإنما يعنى تنظيمه، ويبدأ هذا الفصل بالتأكيد على أن الحكماء في مختلف الشعوب، سواء في الزمن الماضي أم في العصر الحديث، لم تتحد آراؤهم في موضوع وتتقابل كلمتهم في شيء بقدر ما تقابلت في موضوع الصوم، كما أن جميع الأديان السماوية تحث

على الصوم، ومن مزايا الصوم أنه يريح الجهاز الهضمي، ويتيح لأغشية الجسم وخلاياه فرصة التخلص مما يتراكم فوقها من النفايات، كما أنه يعطي الأنسجة والأعضاء المصابة مجالًا للشفاء، كذلك يؤكد على ضرورة عدم الركون للراحة، فطبيعة حياة الإنسان، منذ سكن الكهوف، وحتى انتقل إلى نوع من المعيشة الحضرية المنظمة في فجر التاريخ، كانت تتطلب حركة الجسم وأعضائه وعضلاته في أوضاع كثيرة متنوعة، وبمقدار لا يستهان به في كل يوم من أيام حياته، فكان ذلك مما يمرن ويقوي جميع أعضاء الجسم، ويضفي عليه الصحة والنشاط.

لذلك يتحدث الكتاب عن أهمية الرياضة، ويخصص فصلا كاملا لرياضة اليوجا باعتبارها نوع من الرياضات البدنية والروحية في ذات الوقت. وأهم ما في اليوجا سلسلة طويلة من التمرينات المتنوعة، الكثير منها ينفع الجسد مباشرة، فقد خصصت لتقوية غالبية أعضائه وأجزائه، مثل العمود الفقري والبطن والرقبة والرئتين والقلب، فهي لا تركز عنايتها بالعضلات فقط، مثل ألعاب القوي وحمل الأثقال، ولكن البعض الآخر من التمرينات رياضة نفسية،بأن يعمد المرء في فترات متقاربة إلى التأمل الذاتي والاسترخاء الكامل والتصوف،لدرجة أن بعض هذه التمرينات يشبه حالة الموت، ويطلق عليها تمرينات الموت، كما تحتوي على التأمل الذاتي كتمرين يلزم أداؤه في كل يوم، لكي يحاسب المرء نفسه، ويعود إلى التفكير السليم ويرجع عن المغالاة في السعي لإحراز مكاسب دنيوية

لا ينال منها السعادة بقدر ما تجلب إليه من المتاعب النفسية والآلام.

ولم يغفل كذلك الجانب النفسي ودور الترفيه والترويح عن النفس في صيانة جسد وروح الإنسان، فتحدث عن الألعاب عاقدا لها فصلا خاصا، لأن اللعب في الحقيقة نوع من الراحة، فالإنسان يعمد إلى اللعب، لكي يريح جسمه وذهنه من عناء الأعمال الأخرى التي تلزم لكسب قوته.

وأخيرا يمكن إجمال فائدة هذا الكتاب الممتع فيما يمكن تسميته "عوامل إطالة العمر" وأولها هو مراعاة الأسلوب العلمي في الحياة، والتزام تخطيط مدروس يتضمن القواعد الصحية والأصول الصحيحة في طريقة المعيشة، والعادات التي يمارسها الإنسان.

والعامل الثاني يتمثل في أن كون التغذية مطابقة لشروط التغذية الصحيحة الكاملة، وأن يأكل المرء باعتدال في ربيع حياته، بل يجب أن يكون طعامه وهو في مقتبل العمر أقرب إلى القلة منه إلى الامتلاء.

والعامل الثالث هو المعيشة في الهواء المتحرك الطلق، وتعريض الجسم لأشعة الشمس أكبر مدة ممكنة من حياة الإنسان. ويعد التنفس أهم عملية يعيش بها كل كائن حي، فهو أهم من الغذاء والماء، ويأتي في المرتبة الأولى بين جميع العمليات البيولوجية التي تقوم عليها الحياة، فقد يمتنع الإنسان عن الأكل بضعة أسابيع، أو يمتنع عن الماء والسوائل بعض الوقت ولا يدركه الموت، أما إذا منع الهواء عن الإنسان دقائق قليلة فإنه يختنق ويموت.

د. رمضان عبد الحميد

الفصل الأول

تقديم وتحليل

لعل أكبر أمنية للإنسان منذ نشأته، وأجمل ما تتوق نفسه إلى تحقيقه، الاهتداء إلى وسيلة لإطالة العمر، فما فتئ هذا الحلم يدور برأسه ويداعب خياله على مر القرون والسنين، وما فتئ الفلاسفة والعلماء، في جميع عصور التاريخ يضعون الفروض والنظريات في تعليل ظاهرتي الحياة والموت، ومحاولة الوصول إلى الأسباب التي تجعل البعض يموت في سن مبكرة نسبياً، بينما يمتد الأجل بالبعض الآخر إلى أن يبلغ أرذل العمر.

ولقد كان الشغل الشاغل لعدد من علماء الإغريق والروم والعرب محاولة اكتشاف إكسير الحياة كشرب أو عقار يتناوله المرء فيضيف إلى عمره عدداً كبيراً من السنين، ومكثوا يبحثون عنه عدة قرون، مع حلم آخر كان أيضاً بعيد المنال، وهو اكتشاف حجر الفلاسفة الذي يحول المعادن الرخيصة مثل النحاس والرصاص، إلى معادن نفيسة مثل الذهب.

وفي العصر الحديث، بدأت محاولات من نوع جديد في هذا الشأن، فمنذ عهد قريب حاول بعض علماء الروس إطالة العمر، بزرِع خصية من نوع من

القردة العليا في خصية الإنسان، أو حقنه بهرمونات ومفرزات مستخلصة من تلك الحيوانات الراقية، وحديثاً جداً سمعنا بعقار هـ ٣، الذي أذيع أن له فعل السحر في إطالة أمدة الحياة، ثم انطمست أخباره بعد مدة وجيزة.

والحقيقة أن جميع مثل هذه المحاولات، قد باءت بالفشل، مما جعل أقطاب العلم الحديث يراجعون أنفسهم وينظرون إلى الموضوع بمنظار جديد، وذلك باستخدام الأسلوب العلمي والبحث التجريبي، وقد أجمعوا الرأي على أنه يستحيل إطالة العمر بوسيلة مباغتة تحدث انقلاباً سريعاً أو تغيراً جوهرياً في الجسم، فذلك من قبيل المعجزات التي لا يرضى العلم أن يجرى ورائها، بل لا بد من دراسة العناصر التي تصنع الحياة ذاتها، والعوامل التي تساعد على حفظها وبقائها، وإحاطة كل منها بالظروف والمعينات التي تهيئ لها الحيوية والقوة وعدم الاضمحلال.

وقد وجد علماء البيولوجيا أن خلايا الجسم وأنسجته وجميع أعضائه وأجهزته يصيبها الضعف والشيخوخة بتقدم العمر، فما هي عوامل الهدم والفناء التي تؤثر فيها؟

إن الخلايا تتفاعل في كل لحظة وفي كل برهة من لحظات الحياة مع الأوكسجين، وهي تتغذى بالوسط المغمورة فيه وتتبادل معه بعض المواد الأساسية اللازمة لبنائها، وكذلك المواد الناتجة من عمليات التأكسد والهدم، فإن لم يكن الأوكسجين نقياً كما يجب، وإن لم يكن

الغذاء الذي يتناوله الإنسان مستوفياً لشروط التمثيل الصحيح مع الخلايا، أو كانت التوكسينات والنفايات المتخلفة من عمليات الهضم والتمثيل والاحتراق لا يتخلص الجسم منها على وجه كامل، وكانت بعض العوامل والشروط التي تقوم عليها الحياة غير مستكملة كما يجب ضمن الظروف التي يعيش فيها المرء، فإن أسباب الاختلال هذه تتراكم آثارها في الخلايا والأغشية على مر السنين، مما ينجم عنه الاضطرابات الصحية والإصابات المرضية التي تفتك بالإنسان، فينتابه الموت قبل المعدل البيولوجي المفروض.

لذلك لجأ العلماء إلى التخطيط والأسلوب العلمي في موضوع إطالة العمر، ورأوا أنه لا يجدي مطلقاً أن نفكر في دواء أو سيلة تحدث تغيراً سريعاً في الجسم، بعد أن يكون الإنسان قد قطع مرحلة طويلة من العمر تكون الآثار الناجمة عن المعيشة السيئة قد فعلت فعلها في الخلايا، بل لا بد أن تتضمن

الوسيلة تهيئة الظروف والأسباب التي تحافظ على خلايا الجسم في حالة صحية، وإبعاد كل ما يضرها ويضعف من نشاطها أو يؤثر في وظائفها.

وبديهي أن نبدأ بهذه الوسيلة في مستهل حياة الفرد، وأن يشمل مفعولها وتأثيراتها الجانب الأكبر من حياته، ويجب كذلك ألا تكون الوسيلة شاذة أو غريبة على الجسم، بل تكون مستمدة من عناصر الحياة

ذاتها، لكي تتفاعل الوسيلة مع الجسم الحي والخلايا الحية، فتتولد الحيوية ويستمر دبيب الحياة بطريقة طبيعية منتظمة.

وما هي الحياة؟

الحياة هي محصلة سلسلة من التفاعلات الكيميائية، والعمليات البيولوجية التي تجري في جسم الكائن الحي، فثمة تفاعل هام يحدث باستمرار في جميع أجزاء الجسم وهو عملية الاحتراق أو اتحاد الخلايا بالأوكسجين، ومنها تتولد الحرارة والطاقة اللازمتان للحياة، وثمة عمليات أخرى مثل عملية التمثيل الغذائي وعمليات البناء والهدم تجرى أيضاً بصفة مستمرة في الجسم حتى تنبض منها الحياة.

فإن كان الأوكسجين من مقومات الحياة، وجب أن يكون الأوكسجين نقياً متجدداً، وألا يكون فاسداً مثل ما يحدث في جو الغرف المقفلة، التي أصبح الإنسان يعيش فيها معظم أوقات حياته، سواء في ساعات العمل بالمكاتب، أو ساعات المكث والإقامة بالمنزل، وإن كان الغذاء من مقومات الحياة وجب أن نتناوله طازجاً بأن نستمده من ثدي الطبيعة مباشرة، بدون أن نجري عليه عمليات التنقية والتكرير والطهي المعقدة التي تحوله إلى مادة شبه ميتة.

وإن كانت الحركة من مقومات الحياة وإحداث التنسيق والانسجام بين أجزاء الجسم والمحافظة على مرونة الأعضاء وتقويتها، فعلينا أن نهيئ لأنفسنا قسطاً من الأعمال الجسدية وخاصة لمن كان عمله يستلزم

القعود أو المكث في مكان محدود طيلة ساعات العمل، بأن يؤدي الفرد بعض التمرينات التي تحرك الجسم وعضلاته.

ولأن الخلايا والأغشية ونسيج العضلات وكل عضو أو جزء في الجسم تتخللها شبكة من الأعصاب، فيجب أن تكون هذه الأعصاب مستريحة في غير توتر أو إعياء، لكي تؤدي وظائفها صحيحة بما يتلاءم مع ما ننشد من إطالة العمر، ومن ثم كانت راحة الفكر وهدوء النفس وطمأنينة القلب وتجنب المشكلات التي تجلب الهموم والأكدار من العوامل التي تضفي على حياة الفرد الصحة والهناء.

أما إذا لجأ الإنسان إلى ابتداع وسائل مفتعلة وأساليب غير طبيعية في معيشته، فإنه يدفع ثمن ذلك غالياً بما ينجم عن حيوده أو انحرافه من آثار ضارة بصحته، وعقد نفسية تعكر صفو حياته وهناء معيشته، ذلك لأن تلك الوسائل المصطنعة والأساليب الخاطئة في الحياة بعيدة عن الطبيعة غريبة عليها، فبدلًا من الانسجام والتجانس في التفاعلات التي تجري بين سنن الطبيعة وسلوك الفرد في الحياة، يحدث التفكك والتنافر والهدم، فتصبح الحياة مليئة بالمتاعب والمنغصات.

وثمة غرائز حيوانية دفينة في الإنسان، وجذورها عميقة جداً وقوية جداً في تكوينه، مما يؤثر تأثيراً شديداً في سلوكه وفي كل ما يطرأ عليه في حياته؛ ويظن الإنسان المتحضر أنه قد صقل غرائزه وسيطر عليها بما كسبه من علم وتربية وتدريب وحضارة وارتقاء في أساليب المعيشة،

والحقيقة أن بعض وسائل هذه الحضارة نفسها كانت هي عناصر الحيود والانحراف، فأدت إلى التفكك والهدم والتدمير بدلًا من التقوية والتحصين والمحافظة على حيوية الجسم، إثر كل مرحلة يعبرها المرء في سنين العمر.

وهذه الغرائز الدفينة منها ما يحفز المرء للبحث عن الطعام؛ لكي يحفظ به حياته ويزود جسمه بما يولد الحرارة والطاقة، ومنها ما يثير فيه الشهوة الجنسية، فيجري وراء الأنثى للمحافظة على النوع والجنس والبقاء، ومنها ما يبعث فيه الميل إلى الراحة والنوم، والاسترخاء والقعود، كرد فعل للإثارة التي تولدها كل من الغريزتين السابقتين.

وقد راقب العلماء عادات وطبائع بعض الحيوانات الثديية الراقية، فوجدوا أن الواحد منها يظل ساكنًا في مكانه، في راحة أو سبات أو استرخاء، إلى أن يحس بشيء من الجوع، وعند ذلك يتمطى وينهض من مكانه ويجول قريباً أو بعيداً باحثاً عن الفريسة، وفي الغالب لا يجدها على الفور، وقد يستغرق الاهتداء إليها جانباً من الوقت، يكون الجوع عندئذٍ قد تملكه، فيستمرئ الطعام استمراء صحيحاً كاملاً، وتتولد منه القوة والحيوية، مما يحرك فيه الرغبة الجنسية، فيجري باحثاً عن الأنثى، وإذا ما قضى وطره منها، عاد إلى الراحة والنوم والاسترخاء.

تلك هي الدورة الطبيعية الصحيحة التي شاءت الطبيعة أن تعيش على أنماطها المخلوقات، وما يزيد عليها أو يختلف عنها يعد حيوداً أو

انحرافاً عن الطبيعة؛ وثمة عنصر جديد أضافه الإنسان إلى هذه الدورة وأدخله في حياته، وهو عنصر العمل، بيد أنه في الواقع ليس عنصراً جديداً بالذات وإنما هو من مستلزمات العناصر الأخرى آنفة الذكر، حيث إن المقصود منه توفير الوسائل لكل من الطعام والحياة الجنسية، لما فرضته ظروف الحضارة والمجتمع على حياة الإنسان.

ولنستعرض الآن المراحل التي تمر بها هذه الدورة، لكي نقف على مدى مطابقة الفرد لكل من هذه المراحل، وما نجم عن حيوده عن بعضها من آثار ونتائج ضارة بصحته.

أما الراحة والاسترخاء، فشيء لا يعرفه الإنسان المتحضر، لأن نفسه الوثابة وطموحه الشديد يدفعانه إلى الانهماك في أعمال كثيرة مضنية ينوء تحتها جسمه الضعيف، وتضمحل بها صحته ويصيب أعصابه من جرائها الإعياء، والتوتر والاضطراب، نعم هو ينام في الليل، ولكنه لا يستريح راحة كاملة، لأن مهموم وذهنه مملوء بالمشاغل والمشكلات التي تنتظره في صباح غده، كما أن الأرق والسعال والبلغم والحساسية وبعض المتاعب الأخرى قد تعكر نومه، فيستيقظ هامد الجسم ضيق الصدر تغلب عليه السويداء، ولا يستطيع أن يفعل شيئاً إلا بعد أن يشعل سيجارة لكي يهدئ بها أعصابه، أو يتناول بعض القهوة، أو الشاي لبعث الحياة في جسمه.

وأما الطعام فلا يهنأ به ولا يفيد منه كما يجب، لأنه يأكل دون

شهية، وقبل أن يحس بجوع حقيقي، ولأن أكثر من نصف غذائه معلبات وأطعمة غير طازجة، ومأكولات شبه محنطة انعدمت منها العناصر الطبيعية الحية.

وأما إشباع الميول الجنسية فيمكن القول بصفة عامة إن الإنسان المتحضر يعاني من كبت وحرمان وحيود وضعف فيما يتعلق بالإشباع الجنسي كما يجب أن يكون.

ونهدف أن نقدم للقارئ فيا يلي، عرضاً شاملًا لأهم الجوانب التي يكتنفها هذا الموضوع، وأن نشرح في شيء من التفصيل العناصر التي تقوم عليها الحياة، وطريقة المحافظة على كل منها، لكي تستبين لنا الأسباب التي تؤدي إلى إطالة العمر.

الفصل الثاني

التخطيط في حياة الإنسان

من الأقوال المأثورة عن الفلاسفة، والتي أقرها العلماء من قديم الزمان أن الناس أعداء ما جهلوا، فأنت إذا جهلت نفسك كنت عدواً لها؛ والإنسان يسيء إلى نفسه عندما يعتد برأيه أكثر مما يجب ويظن أنه على بينة مما يفعل، مرتكناً في ذلك على مجرد الفروض التي ينسجها عقله وقد لا تعدو أن تكون ضرباً من الإفراط في الوهم.

والواجب أن تكون المعرفة مستمدة من الأدلة التجريبية والبراهين الحسية، والخبرة المكتسبة من التجارب وواقع الحياة، وأن تختلط هذه المعرفة بالحكمة والروية والاتزان، مع تقليب الأمور على كافة وجوهها، وموازنة الأشياء من مختلف الجوانب والأركان.

وإن أكثرنا حظاً في الحياة، من فهم الطبيعة التي تحيط به، ووقف على أسرارها، وأدرك الظروف التي يعيش فيها، فكيّف طريقة حياته وفقاً للأنماط التي تسير الطبيعة عليها، والظروف التي تسيطر عليه.

فالإنسان يستطيع أن يصنع نفسه بنفسه – إلى حد كبير–إذا ألم بحالته وفهم العوامل التي تؤثر في مجرى حياته، مما يمكنه أن يرسم منهاجاً يسير عليه ويخطط الطريق لمستقبله.

فالتخطيط أمر لا مناص منه لمن يريد أن يحيا حياة مديدة لا تشوبها المتاعب والمنغصات، جثمانيه كانت أم فكرية؛ والتخطيط ضروري لكي يتفادى المرء بعض الأشياء قبل حدوثها، ولكي يعد نفسه لمواجهة بعض الأمور التي لا بد أن تصادفه في الحياة، ويستلزم التخطيط أن تعرف بيئتك والحي الذي نشأت فيه، وظروف الأسرة والوراثة، وأن تدرس إمكانياتك وما في وسعك الحصول عليه بصفه قاطعة. وعليك قبل هذا وذاك أن تستعين بخبرة الغير ونصائحهم، فلا يجوز أن يندفع المرء في الحياة جاهلًا ببعض الأمور الجسيمة التي يجب أن يعد العدة لها، ويركبنه الغرور فيظن أنه سيأتي بما لم يأت به الأولون، فلا جديد تحت الشمس، وناموس الطبيعة لا يتغير ولا يتبدل، والحياة الهانئة تتطلب الاتزان في المأكل والمعيشة والعمل، والأخذ بمتع الحياة والمساهمة في نشاط المجتمع، والمعمرون يمتازون بعقلية مستقلة مرتبة، ويمتازون بهدوء الطبع، والبعد عن الانفعال، ولا يورطون أنفسهم في مشاكل معقدة أو ما يولد المتاعب والأكدار.

وليس المراد بهذا أن يركن المرء إلى الدعة، أو يحيا حياة خالية من الجد والنشاط، وإنما المقصود أن يأخذ الأمور برفق وهوادة، وأن يكون حكيماً في تصرفاته وفي تحقيق ما يصبو إليه من آمال، بأن يكبح طموحه ويسعى في توفير مطالب الحياة بالقدر الذي يكفي لمعيشة رغدة منظمة، أما إحراز المجد وإدراك ذروة النجاح فيتركه للظروف والأقدار، حتى لا

يتعرض لصدمات شديدة من خيبة الأمل ولوعة الإخفاق.

والإنسان يولد مزوداً بمقدار من الحيوية الكامنة، إن شاء أنفقه على عجل، فيقضي نحبه دون أن يبلغ مرحلة طويلة من العمر، لأنه كان يهرع في الحياة، ويتبع أساليب خاطئة في معيشته، ويأبى إلا أن يستمتع بكل شيء يصادفه أو يسمع عنه بدون حكمة وبدون روية؛ وهذا المقدار نفسه من الحيوية الكامنة كان يكفي لحياة طويلة الأمد، إذا هو سار في الحياة بخطى متزنة وأخذ الأشياء بهدوء، والتزم في معيشته القواعد والعادات الصحية وأسباب المحافظة على الجسم وحيويته.

وما من ريب في أن أسباب التعمير يرجع جانب منها إلى عوامل الوراثة، فمن يولد من أبوين معمرين تكون فرصته لحياة طويلة الأمد أكثر ممن يولد من غيرهما، فالأبوين المعمرين يرث عنهما في المعتاد الطباع والعادات والسلوك والخصائص التي تؤدي إلى إطالة العمر؛ فلو أن أي امرئ اتبع في طريقة معيشته نفس السلوك والعادات، فما من شك أنه سيحيا حياة طويلة الأمد.

والمعروف بالبحث العلمي أن أولئك الذين لا يعمرون طويلا غالباً ما يحملون بين جوانحهم عادات لا تتلاءم مع الحياة الطبيعية المنظمة ولا تندمج معها، ونتيجة لهذه العادات المنحرفة فإن المرء يعاكس الناموس الطبيعي للحياة، فيحدث الصراع والتوتر والانفعال، والأزمات العصبية في فترات متعددة من حياته، مما يؤثر في الوظائف العضوية

للجسم؛ ومن قبيل ذلك أولئك الذين يسيرون في الحياة بخطى أسرع كثيراً مما هي مهيأة للإنسان، ويريدون أن يستمتعوا بالحياة ومباهجها إلى أقصى حد، وأن يفوزوا بمغانم دنيوية ومتع ولذات أكثر مما يحصل عليه بقية الناس.

وليس المقصود بإطالة العمر مجرد إضافة عدد من السنين إلى حياة المرء أيًا كانت، وإنما المقصود أن يحيا الإنسان حياة مملوءة بالصحة والقوة والنشاط، وفي حالة نفسية يرتاح إليها، وإلا كان الموت المبكر أفضل من حياة طويلة ملؤها المتاعب، ويعتقد علماء البيولوجيا أن مدى العمر الذي يبلغه الفرد هو انعكاس لحصيلة عوامل عدة في حياته، منها الوراثة ومنها البيئة، والظروف التي أحاطت به في معيشته، والسلوك والعادات التي يسلكها في الحياة.

ويتضح مما تقدم أن أكبر عامل في إطالة العمر هو عامل الاقتصاد في جميع شئون الحياة، وليس معنى الاقتصاد في هذا المقام التقتير أو البخل في الأداء، فالتقتير أمر مذموم، ولكن المراد هو اتباع النظام ومراعاة التدبير والأسلوب العلمي وبرامج التخطيط المرسومة بحكمة وروية، أما إذا أشعل الفرد شمعة من طرفيها وأسرف في الأخذ بأسباب الحياة، ابتغاء مزيد من الترف والاستمتاع فإنه عند ذلك يخرق قواعد الاقتصاد، مما يؤدي إلى تقصير العمر وتعكير صفو الصحة والحياة في مراحلها الأخيرة.

فالأسلوب العلمي يبدأ من هنا، ويبحث عن الوسائل التي تحافظ على حيوية الفرد وقوته ونشاطه طوال سنين العمر، ونهدف أن نقدم فيما يلي طريقة هذا الأسلوب العلمي، وأساليب التخطيط ضمن الأسباب التي تؤدي إلى حياة طويلة الأمد، وفي الوقت نفسه خالية من المنغصات، وخاصة في هذا العصر الذي يغلب عليه الهرع والتوتر والقلق، والإرهاق وكثرة المتاعب والمسئوليات.

الفصل الثالث

الغذاء

من الأقوال المأثورة في الغرب: "إن الإنسان ليحفر قبره بشوكته وملعقته"، وسُئل الدكتور شيرمان، أستاذ الكيمياء الحيوية بجامعة كولومبيا: "هل تستطيع أن تقدر الأعمار"؟ فأجاب: "أنبئني بما تأكله في كل يوم فأقدر لك عدد السنين التي سوف تحياها".

ولعل فيما تقدم، جانباً كبيراً من الصواب، فالغذاء أكبر عامل يؤثر في حياة الفرد، من حيث الصحة والمرض، ومن ناحية إتاحة الفرصة لحياة طويلة الأمد، وقد عرف الأقدمون أن ثمة علاقة أكيدة وارتباطاً وثيقاً بين الغذاء والصحة، وإذا طالعنا ما كتبه فلاسفة الإغريق والروم والعرب في هذا الشأن وجدنا إيماناً عميقاً بهذه الصلة، كما أن الإنسان العادي أو من هو على درجة محدودة من الثقافة غالباً ما يلاحظ هذا الارتباط، فالإنسان على نفسه بصيرة، ولو أنه قد يأبى أن يصرح بالحقيقة، إذ لا يملك أن يقاوم النهم والحب لمزيد من الطعام.

وقد يفترض البعض أنه كلما سلح المرء نفسه بكميات زائدة من الطعام، ساعده ذلك على تحصين الجسم ضد الأمراض وزاد من قوته وحيويته، بيد أن العلماء لا يأخذون بالافتراضات، فرائدهم هو الأسلوب العلمي في الحكم على الأشياء، والأسلوب العلمي كما قدمت لك يقوم

أكثر ما يقوم على إجراء التجارب وتقصي الأمور بالملاحظة الدقيقة والحس والمشاهدة، لذلك جاء العلماء بعدد كبير من الخنازير الهندية والجرذان وقسموها إلى فريقين، أعطوا فريقاً منها الغذاء بمقادير عادية ملائمة، وأعطوا الفريق الثاني كميات إضافية من الطعام فوق المقدار المقنن، فلاحظوا أن هذا الفريق الثاني وإن سمن وبدت عليه البدانة، فإن الاضطرابات المرضية كانت تنتابه حيناً بعد حين، وقصرت حياته جيلًا بعد جيل، وقد اختيرت الحيوانات المذكورة، لأن غذاءها شبيه بغذاء الإنسان، ولأن مدى حياتها قصير، فمن الميسور تتبع أثر الغذاء في حالتها الصحية، وفي أجيال متعاقبة منها خلال فترة التجربة.

أصناف الطعام:

وفي المعتاد يجلس المرء إلى مائدة الطعام ثلاث مرات في كل يوم، ففي الصباح يأكل الخبز والجبن والبيض، وقد تناول معهما الحليب والشاي، وفي والظهر يأكل الأرز أو البطاطس واللحم والخضروات المطهية في السمن والفاكهة، وفي العشاء قد يأكل مثل ما أكله في وجبة الظهر أو يأكل الخبز والزبد والمربى أو العسل، ومعهم اللبن الزبادي أو الحليب.

وعندما تتأمل في هذه المأكولات التي تبدو عديدة متنوعة، نجد أنها تنحصر في ثلاثة أنواع رئيسة من الغذاء، وهي:

النوع الأول:

مواد يطلق عليها أغذية كربوهيدراتية، وهي تشمل الأغذية النشوية والسكرية، فالنشوية مثل الخبز والأرز والبطاطس والمكرونة وما إليها، والسكرية مثل المربى والعسل.

النوع الثاني:

مواد يطلق عليها أغذية بروتينية مثل اللحوم بجميع أنواعها والطيور والسمك والبيض والجبن والبقول.

النوع الثالث:

مواد دهنية مثل الزبد والسمن والقشدة ودهن الحيوان، وزيت الزيتون وبقية الزيوت النباتية.

وظائف الطعام:

ويمكن القول بأن الجسم في عمل مستمر، حتى في الأوقات التي يكون فيها الفرد في سبات عميق، فمع ما يظهر عليه وقتئذٍ من علامات السكون، فإن بعض أعضائه الداخلية لا تقف برهة عن العمل، فالقلب ضرباته مستمرة، والرئتان في حركة دائمة، والدم يجري إلى كل عضو وكل خلية في الجسم.

وعندما يكون الفرد يقظاً، يؤدي بعض الأعمال الأخرى، مثل الحركة والمشي والتفكير وأداء الواجبات المتنوعة التي تتطلبها الحياة،

وبديهي أن جميع هذه الأعمال الجسدية والفكرية تستلزم لأدائها مقداراً من الطاقة، فالغذاء الذي يأكله الفرد هو المصدر الوحيد لهذه الطاقة، وبالإضافة إلى الطاقة، فإن الغذاء يولد أيضاً الحرارة التي تحفظ درجة الجسم عند معدل ثابت وهو درجة ٣٧° مئوية.

ومن المعلوم كذلك أن خلايا الجسم يهدم جزء منها على الدوام في عمليات الحياة، كما أن الأطفال والصغار في نمو مستمر مما يستلزم بناء أنسجة جديدة، فالطعام يجدد ما تهدم من خلايا الجسم، كما يبني خلايا جديدة في مراحل النمو.

وذلك ما كان يعرفه العلماء عن الغذاء من حيث أنواعه ووظائفه الرئيسة حتى أواخر القرن التاسع عشر، بيد أنهم كانوا يواصلون البحث وإجراء التجارب، وكانت تقع تحت حسهم ملاحظات ومشاهدات غير عادية، مما جعلهم يضيفون إلى كيمياء الطعام حقائق ومعلومات جديدة.

فمن ذلك أنهم لاحظوا أن البحارة كانت تصيبهم في أسفارهم الطويلة عبر البحار أمراض تحيروا في معرفة أسبابها، فكان يظهر على الكثير منهم تورم الأطراف ونزيف اللثة، مع وقوع الأسنان عند التعرض لضغط بسيط، وإذا حدث جرح في أي جزء من الجسم، كان لا يلتئم إلا بصعوبة.

لقد كانت السفن تحمل معها في تلك الأسفار كميات كبيرة من الخبز والبسكويت والسكر واللحوم والمسلي؛ أليس الخبز مادة نشوية،

وكذلك البسكويت، أو ليس اللحم مادة بروتينية والمسلي مادة دهنية؟ وتلك هي المواد الرئيسة للتغذية، فما بال البحارة يصابون بتلك الأمراض، ولماذا لم يكن الربان وهيئة القيادة تصيبهم تلك الأمراض؟

ولوحظ كذلك أن البحارة فور وصولهم إلى إحدى الموانئ وحصولهم على شيء من الليمون أو البرتقال أو بعض الخضر الطازجة، كانت أعراض المرض تزول وتتحسن حالتهم الصحية، فالبحارة في رحلاتهم عبر البحار لم يكن في طعامهم شيء من الخضر أو الفاكهة أو بعض الأغذية الطازجة، أما الربان وهيئة القيادة فكانوا ينعمون في تلك الأسفار نفسها بالزبد الطبيعي والبقول الجيدة والخضر والفاكهة الطازجة والمحفوظة.

وواصل العلماء أبحاثهم وتجاربهم في هذا الشأن ووجدوا أن ثمة عنصراً أساسياً من عناصر التغذية يوجد في الخضر والفاكهة وكثير من الأغذية الطبيعية الطازجة، وأطلقوا عليه "الفيتامين"، وعدم وجود الفيتامين فيما يتغذى به الفرد تنجم عنه الاضطرابات الصحية والأمراض.

كذلك وجد العلماء أن الغذاء يجب أن يشتمل على بعض العناصر الكيميائية الأخرى، مثل الحديد والفسفور والكالسيوم واليود، في صورة أملاح معدنية ومركبات عضوية يجب توافرها هي الأخرى في الطعام لتكون التغذية صحيحة كاملة، ونقصها في الطعام يتسبب عنه بعض الاضطرابات الصحية؛ وعلى هذا تكون المواد الرئيسة للتغذية خمسة وهي:

أولا: المواد الكربوهيدراتية:

وهي تشمل النشويات والسكريات، فالأولى مثل الخبز والأرز والمكرونة والبطاطس والبسكويت وأنواع الكعك والفطائر؛ والسكريات مثل السكر والعسل والمربى والحلوى.

ثانياً: المواد البروتينية:

وهي توجد في جميع أنواع اللحوم والطيور والأسماك، والكبد والكلى والبيض والجبن واللبن، وتوجد كذلك في البقول مثل العدس والفول والحمص والفاصوليا؛ كما توجد في البندق واللوز والجوز.

ووظيفة المواد البروتينية أنها تولد الحرارة والطاقة، ولها أيضا وظيفة هامة وهي تجديد ما يتهدم من خلايا الجسم وبناء خلايا جديدة عند النمو.

ثالثاً: المواد الدهنية:

مثل دهن الحيوان والزبد والسمن وجميع الزيوت النباتية، ووظيفتها توليد الحرارة والطاقة أيضاً ولكن بمقدار أكبر كثيراً مما يولده النوعان وزناً بوزن.

رابعاً: الأملاح المعدنية:

مثل أملاح الكالسيوم والحديد والماغنسيوم والفوسفور واليود والكلور والكبريت، وهذه الأملاح لا غنى للجسم عنها في تأدية وظائفه

البيولوجية المتنوعة فمركبات الكالسيوم والفسفور لازمة لتكوين العظام والأسنان والغضاريف، والحديد لازم لتكوين الهيموجلوبين للكرات الحمراء في الدم، وكلوريد الصوديوم لازم لتكوين الحامض في العصارة المعدية الهاضمة، واليود لتحضير إفرازات الغدة الدرقية، والكبريت يدخل في تكوين خلايا الجلد والشعر والأظافر.

وتوجد الأملاح المعدنية في كثير من الأغذية الطبيعية مثل اللحوم والحبوب والبقول واللبن، وفي معظم الخضراوات مثل الكرنب والسبانخ والبسلة والقرنبيط، وتوجد أيضاً في الفاكهة.

ومن الأعضاء التي يصيبها ضرر بليغ بسبب نقص الكالسيوم في الغذاء الأسنان والعظام، فالجسم عندما لا يجد كفايته من الكالسيوم في الطعام، يلجأ إلى أكبر مستودع للجير بين أعضائه وهو العظام، فيعمل على سحب جانب من الكالسيوم منها لكي يمد به بعض العصارات الداخلية، وقد ينجم عن هذا الإصابة بلين العظام وتقوسها، وخاصة بالنسبة للأطفال والصغار وهم في مرحلة النمو.

خامساً: الفيتامينات:

وهي طائفة من المركبات العضوية لم يدرك أثرها في التغذية إلا في مستهل هذا القرن، وهي توجد في كثير من الأغذية الطازجة مثل اللبن ومنتجاته والكبد والبيض والخضر والفاكهة؛ وقد وجد أن عمليات التنقية والتكرير لاستخلاص والحفظ والتعليب والتجفيف ونحوها مما تعالج به

هذه الأغذية، وكذلك عمليات الطهي الطويلة المعقدة، تتلف جانباً كبيراً مما يشتمل عليه الطعام من الفيتامينات.

وعدد الفيتامينات التي اكتشفت حتى الآن بضعة عشر فيتاميناً، سنذكر أربعة منها على سبيل المثال:

فيتامين أ:

يوجد في كثير من الأغذية الدهنية الحيوانية، مثل زيت كبد الحوت والزبد الطبيعي والقشدة واللبن، ويوجد كذلك في الكبد وصفار البيض، وفي الأغذية النباتية ذات الصبغة الصفراء مثل الجزر والمشمش والخوخ والطماطم والمانجو والبطيخ. ونقص هذا الفيتامين في الغذاء يعرض الفرد لبعض أمراض العين، ويضعف القدرة على الإبصار في الظلام، كما أنه لازم لحفظ الأغشية المخاطية بالجسم في حالة صحية جيدة.

مجموعة فيتامين ب:

تتركب هذه المجموعة من عدد من الفيتامينات المتشابهة في التركيب ب١، ب٢، ب٣... وغيرها، وهي توجد في الخميرة واللبن والكبد، وصفار البيض ونخالة الحبوب؛ ووجودها في الغذاء لازم لحفظ الأعصاب في حالة جيدة، وتساعد على تحصين الجسم وتقية من بعض الأمراض وخاصة البلاجرا والبري بري.

فيتامين ج:

يكثر وجوده في الفاكهة الطازجة، وعلى الأخص في البرتقال والليمون والشليك ومعظم الفاكهة الحامضية، كما يوجد بوفرة أيضاً في الطماطم والجزر والكرنب والخس وكثير من الخضر الطازجة، وهذا الفيتامين ضروري لحفظ صحة الجسم بوجه عام، ووقايته من داء الحفر أو الأسقربوط بوجه خاص.

فيتامين د:

يوجد في معظم الأغذية التي يتوافر فيها فيتامين (أ) وهي المنتجات الدهنية الحيوانية مثل زيت كبد الحوت والزبدة والقشدة واللبن وصفار البيض، ووجود هذه الفيتامينات في الغذاء هام للصغار الذين في طور النمو، ونقصه يعرضهم للإصابة بالكساح ولين العظام.

وبالإضافة إلى ما تقدم، فهناك عدد من الفيتامينات الأخرى، بعضها مضاد للعقم وبعضها مضاد لسرعة نزيف الدم، والبعض يقي الجسم من الأمراض الجلدية.

وقد يحتوي الغذاء على جميع العناصر الغذائية مجتمعة، فاللبن مثلًا يحتوي على كل من المادة الكربوهيدراتية (سكر اللبن)، والمادة الدهنية (القشدة)، والمادة البروتينية (كازين اللبن)، وبه أيضاً أملاح الكالسيوم والماغنسيوم والفوسفات بمقادير ملائمة لاحتياجات الجسم،

كما أن به عدداً من الفيتامينات (أ، ب، د). بيد أن غالبية الأغذية الأخرى لا تحتوي إلا على بعض هذه العناصر الغذائية، فاللحم لا يحتوي إلا على البروتين وشيء من الدهن وبعض الأملاح المعدنية، والسكر ليس به إلى المادة الكربوهيدراتية، وكذلك الدقيق والأرز تقريباً، والسمن مادة دهنية خالصة، أما الفاكهة فتحتوي على السكر والفيتامينات والأملاح المعدنية، لذلك كان من الضروري تنويع المأكولات بين الحين والحين، وأن يكثر المرء من أكل الأغذية الطازجة المستمدة من الطبيعة مباشرة، لكي يضمن الحصول على كل من العناصر الغذائية اللازمة لصحة الجسم.

القيمة الغذائية للطعام:

تقاس القيمة الغذائية للأطعمة بمقدار ما تولده من الطاقة الحرارية عند احتراقها وتمثيلها بالجسم، وتعتبر المواد الدهنية أعلى الأطعمة بالنسبة لقيمتها الغذائية، فهي مركزة جداً وتولد من الطاقة أكثر من ضعف ما تولده كل من المواد البروتينية أو النشوية، كما يتضح من الجدول الآتي:

جرام واحد من المادة الكربوهيدراتية يولد من الطاقة الحرارية ٤،١ سعرات جرام واحد من المادة البروتينية يولد من الطاقة الحرارية ٤،١ سعرات جرام واحد من المادة الدهنية يولد من الطاقة الحرارية ٩,٣ سعرات.

وتتفاوت كمية الطاقة الحرارية اللازمة للإنسان تبعاً للمجهود الذي يبذله في حياته اليومية، وحتى إذا لم يقم الفرد بمجهود خارجي فإن جسمه يحتاج لكمية من الطاقة لأداء الوظائف الداخلية الضرورية للحياة، مثل ضربات القلب وحركات الرئتين وانقباض العضلات، وحفظ درجة حرارة الجسم عند معدل ثابت (٣٧°م)؛ وتقدر قيمة الطاقة اللازمة لشخص متوسط الوزن (٧٠ كيلو جراماً) وفي سن الثلاثين بنحو ٣٢٠٠ سعر في كل ٢٤ ساعة، يستنفد منها نحو ١٥٠٠ سعر في الوظائف الداخلية آنفة الذكر، والباقي فيما يبذله من مجهود في حياته اليومية كالمشي وصعود السلم وأداء عمله الذي يعيش منه ونواحي النشاط الأخرى.

أثر الطهو في الطعام:

طهو الطعام له كثير من المزايا فيما يتعلق بهضمه وتمثيله واستساغة أكله، وله بجانب ذلك بعض المساوئ، وما قدمته هو تأثير الطهو في اللحوم، أما تأثير الطهو في جميع الأغذية بوجه عام فهو كالآتي:

١- يساعد الطهو على تصديع الألياف السليلوزية وخاصة ما تتركب منها الأغذية النباتية مثل الباذنجان والقرنبيط والكوسة وبعض البقول، فهذه الألياف إن أكلت نيئة سببت عسراً في الهضم وتعذر على الجسم امتصاصها وتمثيلها، وتطرية الألياف بالطهي مما يساعد على سرعة تأثير العصارات الهاضمة فيها.

٢- يساعد الطهو على إنضاج المادة النشوية التي توجد في المأكولات مثل الأرز والبطاطس، ويمكن إنزيمات اللعاب والأمعاء من هضمها.

٣- إذا أكلت بعض المواد الزلالية، مثل بياض البيض وألبومين اللحوم وهي نيئة، فقد لا تمكث في المعدة مدة كافية لإتمام هضمها، ومثل هذه المواد تتجلط بالحرارة فتمكث مدة أطول في المعدة وتستطيع العصارات المعدية إتمام هضمها.

٤- قد يكون الحيوان الذي يؤخذ لحمه للأكل مصاباً بالتدرن؛ وقد تكون الخضراوات ملوثة ببعض الطفيليات أو الديدان الصغيرة جداً؛ وقد ينقل الذباب بعض الجراثيم إلى اللبن، فالحرارة تعمل على قتل الجراثيم وتعقيم الطعام.

٥- يعمل الطهو على إظهار نكهة الطعام ورائحته مما يثير حاستي الشم والتذوق عند المرء فيتقبل الأكل بانشراح، كما أن الطعام الساخن ينبه بعض أجزاء الجهاز الهضمي ويزيد من إفراز العصارات الهاضمة.

على أن طهو الطعام له بعض المساوئ، منها الآتي:

١- يتلف الطهو جزءاً غير قليل مما تشتمل عليه الأغذية من الفيتامينات، وخاصة إذا أضيف إلى الطعام مادة قلوية مثل بيكربونات الصوديوم.

٢- إذا تم غلي اللحوم والخضروات مدة طويلة في الماء فإنها

تفقد بعض ما بها من المستخلصات العضوية والأملاح المعدنية المفيدة للجسم.

قابلية الطعام للهضم:

تتفاوت الأغذية كثيرًا في قابليتها للهضم والامتصاص والتمثيل بالجسم؛ ويمكن القول بوجه عام إن المنتجات الغذائية الحيوانية أسهل هضماً وأسرع امتصاصاً وتمثيلاً في الجسم من المنتجات النباتية.

وقد يعزى السبب في ذلك إلى أن الإنسان أشبه في التركيب بالحيوان، فيكون التبادل والتفاعل بين خلاياه وبين أي مادة حيوانية سهلًا وتاماً وسريعاً، فقد وجد مثلًا أن جميع ما باللحم من البروتين (أي ١٠٠%) قابل للامتصاص في الدورة الدموية، في حين أن نحو ٨٠% فقط من بروتين البقول قابل للامتصاص، وأن ٩٥% من الدهن الحيواني قبل للهضم يقابلها نحو ٨٠% من الزيوت والمواد الدهنية النباتية؛ وأن ١٠٠% من كربوهيدرات اللبن تمتص بالدم يقابلها نحو ٩٠% من الكربوهيدرات النباتية.

وأسهل أنواع اللحوم هضماً صدور الطيور ويليها السمك ولحم الضأن ثم لحم البقر، أما لحم الخنزير فبطيء الهضم جداً وذلك لما يتخلل انسجته من دهن كثير، واللحوم التي تطهى في الدهن (عملية القلي أو التحمير) أصعب في الهضم من اللحوم التي تطهى بعملية السلق أو الشي، ومن أسهل الأطعمة هضماً الأرز المسلوق واللبن

المغلي والحساء والبيض المسلوق والتفاح المطهي، فكل منها يستغرق في هضمة ساعة أو ساعتين على الأكثر.

واللحوم وإن كانت سهلة الهضم وتولد القوة والحيوية في الجسم إلا أن الإفراط في أكلها قد يؤدي إلى بعض المتاعب الصحية، وخاصة للمتقدمين في السن ومن عندهم ضغط الدم، والمواد الناتجة من هضمها (الأحماض الأمينية) أغلبها حامضي التأثير مما يقلل من قلوية الدم، كما أن أكل اللحوم بكميات كبيرة يؤذي الكليتين لاضطرارهما إلى ترشيح النفايات المتولدة من احتراقها وتمثيلها (البولينا وحامض البلويك)، والمفهوم تجمع بعض هذه النفايات في الجسم قد يكون سبباً لحدوث الروماتيزم والنقرس وآلام المفاصل وتصلب الشرايين وبعض الأمراض المشابهة.

الخضراوات:

أهم ميزة للخضراوات أنها غنية بالأملاح المعدنية التي أهمها أملاح الكالسيوم وأملاح بعض الأحماض العضوية التي تحافظ على قلوية السوائل التي بالجسم، والمداومة على أكلها يفيد بوجه خاص الذين يميلون إلى البدانة وإن تعدو مرحلة الشباب، والمعرضين للحموضة والتوكسيميا أو تسمم الدم، ولأن الخضراوات بها ألياف سليلوزية غير قابله للهضم فإنها تنبه الحركة الدودية للأمعاء وتزيد من حجم الكتلة البرازية مما يحول دون الإمساك، وقد تسبب هذه الألياف عسراً في

الهضم عند بعض الأشخاص إذا كانت من النوع الجامد أو الخشن، مثل قشور الفول وألياف الجزر ورؤوس الفجل.

الفاكهة:

وتحتوي الفاكهة كذلك على الألياف السليلوزية، كما تحتوي على الأملاح المعدنية، وبعض الأحماض العضوية مثل حامض الستريك الذي يوجد في الموالح، وحامض الطرطريك الذي يوجد في العنب، وحامض الماليك الذي يوجد في التفاح، وهذه الأحماض تتحول إلى كربونات قلوية داخل الجسم وتحافظ على قلوية الدم، كما أنها تنشط عمل الأمعاء وتدر البول.

وأهم ما تمتاز به الفاكهة أنها غنية ببعض الفيتامينات، مثل فيتامين (ج) الذي يكثر في الفاكهة الحامضية، وفيتامين (أ) الذي يوجد في المشمش والمانجو والبطيخ، وقد تسبب الفاكهة الطازجة عسراً في الهضم عند بعض الأفراد لما تحتوي عليه من الألياف، وعندئذٍ يفضل تناول عصيرها أو بعض الفاكهة المطهية مثل التفاح والخوخ، ومن أسهل الفواكه هضماً العنب والليمون والبرتقال، وكذلك التفاح والخوخ المطهيان، وأقل منهما هضمًا المشمش والكمثرى والقراصيا والأناناس والموز.

تنويع الطعام:

وقد يعتقد البعض أنه ما دام الغذاء يولد المقدار الآنف الذكر وهو ٣٢٠٠ وحدة حرارية في كل ٢٤ ساعة، فهو كافٍ ومستكمل لشروط التغذية، بيد أن مثل هذا الغذاء رغم كونه يولد جميع الطاقة والحرارة اللازمتين للحياة، قد يفتقر إلى بعض المواد الأساسية والتي توجد على أنواع عدة يلزم أن يحصل الجسم عليها ولو من حين لآخر، وعلى كل نوع منها على حدة، فالبروتينات يبلغ عدد أنواعها بضعة عشر نوعاً، والفيتامينات يربو عددها على بضعة عشر نوعاً، ولكل منها وظيفة خاصة في الجسم، وثمة عدد كبير من العناصر والاملاح المعدنية والخمائر والإنزيمات يجب أن تتوافر في الطعام لكي يؤدي الجسم جميع وظائفه البيولوجية على وجه صحيح.

فإذا اقتصر الفرد على أصناف قليلة ومحدودة من الطعام طول أيام السنة فإنه لا يضمن حصوله على جميع العناصر الغذائية آنفة الذكر، فمن المفيد إذن أن ينوع الإنسان ما يتناوله من المأكولات ما دام ذلك في مقدوره، وألا يقتصر على لون واحد من الطعام طوال أيام الأسبوع، وهذا لا يتعارض البتة مع ما سبقت الإشارة إليه من أنه من المفضل كثيرًا أن تتركب الوجبة الواحدة من صنف واحد من الطعام، على أن تكون الوجبة التالية لها صنفاً مغايراً له، وبذلك يجني الفرد جميع الفوائد من الطعام.

سوء التغذية:

وكان المعتقد في الماضي أنه ما دام المرء يتناول كميات كافية من الطعام فإنه يكون في مأمن من سوء التغذية، وكان العلماء يقدرون جودة الطعام بما يولده من الطاقة الحرارية في الجسم، فإذا كان مجموع الأطعمة التي يحصل عليها الفرد في كل يوم تولد ٣٢٠٠ سعر (وحدة حرارية)، فإن تغذيته تكون صحيحة كاملة، بيد أن الأبحاث التي أجراها المختصون في شئون التغذية في المدة الأخيرة أثبتت أن الفرد قد يأكل كمية كبيرة من الطعام ويظل جسمه محروماً من بعض العناصر الغذائية، فتظهر عليه علامات سوء التغذية.

وإذا كان المرء من ذوي الرخاء واليسر فلن يصيبه في العتاد شيء من الحرمان لأن في مقدوره أن يحصل على ألوان كثيرة من الأطعمة الجيدة المتنوعة، مما يضمن تزويد جسمه بجميع العناصر الغذائية اللازمة. أما الفقير فإن موارده المحدودة قد لا تمكنه من الحصول على بعض المنتجات الغذائية الهامة، ولا يستطيع أن يتناول من الأطعمة إلا أصنافًا قليلة يعوزها التنويع، وقد ينجم عن ذلك حرمانه من بعض الحاجات الغذائية الضرورية لصحة الجسم.

وإذا تأملنا في غذاء الغني، وجدنا أن الأطعمة الدسمة تغلب عليه، مثل المواد الدهنية والمواد البروتينية والزلالية والسكرية المركزة، أما النشويات فنسبتها قليلة فيه، وكذلك الخضر والأغذية ذات الألياف،

وقليلًا ما يأكل البقول، وعندما يأكل الفاكهة فكثيرًا ما يستخلص العصير منها وينبذ أليافها.

أما غذاء الفقير، فتغلب عليه المواد النشوية، إذ يشتمل على نسبة كبيرة من الخبز، ومعه بعض المأكولات ذات الألياف مثل الفجل والبصل والكرات والسريس، وبعض البقول الرخيصة مثل العدس والفول.

أما الأغذية البروتينية الحيوانية، مثل اللحوم والأسماك والطيور والبيض واللبن، فهي نادرة في طعامه، وكذلك المواد الدهنية فيما عدا بعض الزيوت النباتية التي يضيفها إلى طعامه بين الحين والحين، أما الزبد والسمن والقشدة وأنواع الدهن التي من مصدر حيواني، فلا ينال منها إلا القليل.

ولا جدال في أن غذاء الفقير، بما فيه من نقص في المواد البروتينية والدهنية الحيوانية، وكلاهما ضروري للجسم، ينجم عن المداومة عليه سوء التغذية وبعض الاضطرابات الصحية، كما أن الفاكهة التي يتناولها الفقير قليلة وقد لا تحتوي على جميع الفيتامينات المتنوعة.

هذا من جانب، ومن جانب آخر فإن إفراط الغني في أكل الأغذية الدسمة والمركزة، والمواد الزلالية والدهنية والسكرية، وعدم احتواء طعامه على مقدار كاف من الألياف والمواد السليلوزية، يعرضه أيضًا للإصابة بسوء التغذية، أي أن سوء التغذية قد ينجم عن نقص في كمية الغذاء أو قلة جودته وعدم استكماله لعناصر التغذية، وقد يتسبب أيضًا عن الإفراط

في الأكل وتناول الأطعمة الدسمة والمركزة بكميات أكثر مما يحتاج إليه الجسم.

وقد يكون عدد الأفراد الذين يعانون من سوء التغذية بين الطبقات الكادحة والعاملة أكبر كثيرًا من أولئك الذين تصيبهم الأمراض الناجمة عن الإفراط في الأكل من بين الموسرين، وبديهي أن ذلك يرجع إلى أن الفقراء يكونون عادة الأغلبية الساحقة في جميع الشعوب، بيد أن الملاحظ أن الأمراض التي يتعرض لها الفقير بسبب سوء التغذية ليست في الغالب من النوع المستعصي أو الخطير، ويمكن شفاؤها بسرعة وبوسائل سهلة، وكثيرًا ما يكفي الغذاء الجيد كوسيلة للعلاج والشفاء، ذلك لأن أعراض سوء التغذية التي سببها عدم جودة الطعام أو نقص بعض العناصر الغذائية فيه، عادة ما تظهر بسرعة وينتبه الفرد لها، فيعمل على علاجها بالتغذية الصحيحة الكاملة، أما ما قد ينجم عن الإفراط في الأكل، فقد يظل المرء غير شاعر به مدة طويلة، أو يكون مما لا تدرك خطورته على حقيقته فيستهين به الفرد في مبدأ الأمر، لأن الاضطراب يسير ببطء شديد وبطريقة مستديمة خفية.

وبمرور الزمن تتراكم التأثيرات الضارة التي تتولد من هذا الاضطراب، وتظهر فجأة وبوطأة شديدة بعد مضي عدد من السنين، وقد تتحول إلى حالة مزمنة في خلايا الجسم وأنسجته، فيصبح العلاج وقتئذٍ عسيرًا، ومن ذلك ارتفاع ضغط الدم وبعض أمراض القلب، والتهاب

الكلى وتضخم الكبد والحموضة المزمنة والبول السكري والبؤرات الصديدية وتصلب الشرايين، فالبطنة هي السبب الأول لما يصاب به بعض الموسرين من الأمراض الخطيرة والمستعصية، ومن الأقوال الصريحة التي أدلى بها أحد الأطباء في هذا الشأن ما يأتي: «إن كان هناك أصحاب فضل علينا نحن الأطباء، فهم الطهاة الذين يقدمون لأسيادهم الألوان المشهية والعديدة من الطعام، فيزيد عدد من يفد إلينا من الزبائن».

فالأولى بالغني ألا يأكل من الأطعمة الدسمة والمركزة إلا مرات معدودة في كل أسبوع، وعليه أن يقنع في بقية الوجبات بالمأكولات الخفيفة، فمن المفيد جدًّا للغني أن يكون فطوره في الصباح مقصورًا على بعض الفاكهة ومعها شيء من الشاي والحليب وقليل من البسكوت، وفي بعض وجبات الغداء يكتفى فيها بشوربة الخضار وبعض البقول، وفي وجبة العشاء يأكل اللبن الزبادي أو بعض الخبز مع المربي أو العسل، ولا يظن المرء أنه سيضعف أو يلحق به الهزال إذا استمر على هذا النظام مدة طويلة، لأن العبرة ليست بكمية الطعام، وإنما جودته وملاءمته للسن ونوع العمل الذي يقوم به الإنسان.

ومن الخطأ أن يبالغ الإنسان في أهمية عنصر من العناصر الأساسية للتغذية دون بقية العناصر، كأن يراعي بصفة خاصة اشتمال غذائه على الفيتامينات، ولا يهتم بالأملاح المعدنية، أو يبالغ في أهمية الحديد

والفسفور ولا يهتم بالمواد النشوية، لأن جميع المواد التي تقدم ذكرها لها أهميتها في تغذية الجسم ووقايته، ومثلك في ذلك مثل عربة تسير على أربع عجلات، إذا نزعت واحدة منها أيًّا كان موضعها فإن العربة تتعطل عن المسير، وسنبين بعض الأمراض والمتاعب الصحية التي قد تنجم عن سوء التغذية، إما بسبب عدم كفاية الطعام وعدم جودته؛ وإما بسبب الإفراط في الأكل والإكثار من الأغذية الدسمة والمركزة.

وإذا كان دخل الفقير لا يتاح له بعض أصناف اللحوم أو الطيور أو الأسماك، فأمامه بعض المنتجات الغذائية الأخرى التي تصلح أن تكون بديلًا لها مثل نفاية السلخانة (السقط والكرشة والكوارع) ومثل العدس والفول والبقول الأخرى، حيث إن تنوع المواد البروتينية ضروري للجسم، ولديه من المواد السكرية والدهنية الرخيصة العسل والطحينة والحلوى الطحينية والتمر والعجوة وما إليها.

تعدد أصناف الطعام:

ومن الإفراط في الوهم وما يتعلق به بعض الناس، أن الوجبة الواحدة يجب أن يكتمل فيها جميع عناصر التغذية، فيتخذون ذلك مسوغًا لكي يكون على المائدة ألوان عديدة وأصناف متنوعة من الطعام، ومثل هذا الوهم باطل من أساسه، وإن هو إلا مغالطة لإشباع النهم، وانعكاس لما جبل عليه ذلك البعض من البطنة، فليس من الضار أن يغيب عن الجسم بعض عناصر التغذية في وجبة ما، ما دام المرء

سيعوض الجسم هذا النقص في وجبة أخرى، لأن الجسم في ذاته مستودع احتياطي لجميع العناصر الضرورية للحياة، تستمد منه الأعضاء ما هو لازم لأداء وظائفها، فإذا كان الفرد ينوع أصناف الطعام في الوجبات المتعاقبة، فلن يصيبه أذى من الاقتصار على صنف واحد من الطعام في أي وجبة.

وأول ضرر لتعدد الأصناف وكثرة الخلط في الغذاء في الوجبة الواحدة، أنه يولد شهية صناعية مفتعلة، فيأكل الفرد فوق ما ينبغي أن يأكله، ويزدرد من الطعام ما يزيد عن حاجة جسمه؛ وتستطيع أن تجرب هذا الأمر بنفسك، بأن تأكل الأرز بمفرده في إحدى الوجبات، وتأكله مرة أخرى ومعه اللحم، فستجد أن ما تأكله في المرة الثانية يزيد كثيرًا عما أكلته في المرة الأولى، وكذلك إذا أكلت اللحم بمفرده فإنك لا تستسيغ منه إلا القدر الذي يشبع الجوع الشديد، وتزهد فيما يزيد عن ذلك القدر. كما أن عدم تجانس المأكولات التي تؤكل في الوجبة الواحدة قد ينجم عنه حموضة وتلبك وسوء هضم، فمن الخطأ أن يتناول المرء الحساء الساخن والأطعمة الساخنة، وفي نفس الوجبة يأكل الكريمة والمأكولات المثلجة، أو يأكل السردين والمخلل والأطعمة المضاف إليها التوابل الحارة والأفاوية الحريفة، وفي نهاية الوجبة يأكل العجائن والفطائر التي بها نسبة عالية من الدهن والسكر.

والقول بأن أغذية معينة مفيدة جدًّا للجسم أشبه ما يكون بقولك

«ولا تقربوا الصلاة»، فمثل هذه الأغذية التي هي مفيدة حقًّا للجسم قد تجلب له الضرر إذا لم يستكمل الفرد في تناولها شروطًا أخرى، كأن يكون جائعًا وأن يكون ما يأكله بجانبها متجانسًا معها، فاللبن عظيم الفائدة للجسم إذا أخذته بدلًا من وجبة من وجبات الأكل لا فوقها، أما إذا شربته مع غذاء بروتيني كالبيض والسمك واللحوم، أو مع مأكولات غنية بالمادة الغذائية المركزة فقد يسبب لك المتاعب الصحية، فإذا تناولت طعامًا مع اللبن فليكن شيئًا خفيفًا كالأرز المسلوق، أو البسكوت أو بعض الخضر أو الفاكهة، والموز مفيد جدًّا إذا أكلته بدلًا من إحدى الوجبات، أما إذا أخذته فوق وجبة غذائية كاملة، فقد ينجم عنه من الضرر أكثر مما تجني منه من الفائدة، وما ذكر عن اللبن والموز ينطبق على المأكولات الأخرى التي تسمع أنها مفيدة للجسم، مثل البندق والجوز واللوز والتين والزبيب وما إليها.

أضف إلى ما تقدم أن قدرة الأنسجة على تمثيل العناصر التي يشتمل عليها الغذاء تقل عندما تدخل الأصناف المتعددة من الطعام في الجهاز الهضمي دفعة واحدة، فتمثيل الخلايا لما بالفاكهة من أحماض عضوية وفيتامينات يكون على أشده عندما يأكلها الفرد وهو جائع، وتمثيل الجسم لما في الكبد من حديد، أو ما بالجبن من كالسيوم، أو ما بالسمك من فوسفور يكون على أشده عندما تكون المعدة خالية، وعندما يؤكل كل منها وليس بجانبه أصناف متعددة من الطعام.

وليس المقصود مما ذكر أن يحرم الفرد نفسه من الاستمتاع بلذة الأكل وتذوق الأصناف المتنوعة من الطعام، ولكن المراد هو مراعاة الاعتدال، والمجال متسع أمام المرء لكي ينعم بما يشتهيه من ألوان الأطعمة في الوجبات المتعاقبة، ومن الميسور أن يوفق بين الاستمتاع بلذة الأكل وما تستوجبه القواعد الصحيحة للتغذية، وسيجد بشيء من التعود وضبط النفس، أنه سينفر من أكل مقادير كبيرة من الطعام، أو أصناف عديدة منه في الوجبة الواحدة.

ويقول ثيودور جان واي، الأستاذ بجامعة كولومبيا: "إن جسم الإنسان عجيب حقًّا، فهو يستطيع أن يصلح بنفسه الأضرار التي تنجم عن الإفراط في الأكل بضع مرات بين الحين والحين، ولكنه يعجز عن إصلاح الأضرار إذا تراكمت عليه ثلاث مرات في كل يوم".

الأغذية الحية والأغذية الميتة:

لقد كانت غالبية المعلومات المتعلقة بالغذاء في الماضي ليس لها سند علمي، بل كانت مستمدة مما عرفه الناس بالعرف وتداولوه بالشيوع، غير أن أقطاب العلماء والباحثين في أواخر القرن الماضي ومستهل هذا القرن أرادوا أن يراجعوا تلك المعلومات في ضوء الأبحاث الجديدة في كل من البيولوجيا والكيمياء وعلم الصحة والطب، مستعينين بالأدلة الحسية والتجريبية، فأجروا تجارب لا حصر لها على الخنازير الهندية، والجرذان والحمام والدجاج، وكانوا يعطون مجموعات منها الحبوب

الطبيعية بكامل أجزائها، ومجموعات أخرى يعطونها الدقيق الأبيض النقي، المستخلص من هذه الحبوب؛ أو يعطون فريقًا منها الأرز بقشوره وفريقًا آخر الأرز المصقول بعد انتزاع قشوره منه؛ وفريقًا اللبن الطازج وآخر دهنًا صناعيًّا خالصًا، وفي جميع هذه التجارب كانوا يراقبون التغيرات التي تطرأ على كل من الفريقين.

وباتباع طريقة الأسلوب العلمي استنتجوا أن الغذاء إذا كان مستمدًّا من الطبيعة مباشرة، فإن الحيوان ينمو نموًّا مضطردًا ويحيا حياة طبيعية خالية من الاضطرابات، ونادرًا ما تصبه حالات مرضية أو غير عادية، أما إذا كان الغذاء قد انتزع منه بعض أجزائه أو تناوله كثير من التغيير بعد جنيه من مصدره الطبيعي، فإن الحيوان تطرأ عليه في حياته حالات غير عادية تعطل نموه وتضعف من قوته الحيوية ومن قدرته على الإخصاب.

ومن المعلوم أن الإنسان في عصور حياته الأولى كان يعيش على المنتجات الطبيعية والمأكولات الطازجة، وكان لا يعرف شيئًا عن عمليات الاستخلاص والتنقية والتكرير والحفظ والتعليب وإضافة المواد الكيميائية، ونحو ذلك مما تعالج به الأطعمة في الوقت الحاضر؛ وربما كان يطهى الطعام في بعض الحالات، ولكن بطريقة سهلة وسريعة لا تفقد الغذاء ما به من العناصر الطبيعية الحية، وبذلك كان معظم غذائه من المنتجات الطازجة، وبارتقائه في الحضارة، أراد أن يستخلص من المنتجات الطبيعية، وهي كثيرًا ما تكون جامدة بعض الشيء خشنة نوعًا

ما، مأكولات طرية ناعمة، لكي تكون أسهل هضمًا وألذ طعمًا وأكثر استساغة في الأكل؛ فبعد أن كان يصنع الخبز من الحبوب بكامل أجزائها، استخلص منها الدقيق الناعم الناصع البياض؛ وبعد أن كان يأكل البنجر والقصب والثمار بحالتها الطبيعية، استخلص منها السكر الأبيض النقي؛ واستخلص من اللبن مادة دهنية خالصة وهي السمن؛ ولم يدرك أنه عندما يلعب بالمنتجات الطبيعية، يكون ذلك على حساب جسمه وصحته وحيويته، فكان أن دفع ثمن ذلك غاليًا، إذ أراد أن يمكر بالطبيعة فمكرت به وحرمت جسمه من الفيتامينات وبعض المركبات العضوية والأملاح المعدنية التي أصبحت تستبعد من كثير من الأغذية في عمليات التنقية والتكرير.

وبديهي أن الإفرازات والإنزيمات والعصارات التي تفرزها أعضاء الجسم وغدده المختلفة إنما يحضرها الجسم من الأغذية التي يعيش عليها، فإن كان الغذاء مما تناولته عمليات التنقية والتكرير وانتزعت منه بعض عناصره الحيوية الهامة، فإن الإفرازات والإنزيمات والسوائل التي يحضرها الجسم لا تقدر على التفاعل البيولوجي الصحيح، ومن ثم تضطرب العمليات داخله، وينجم عن ذلك المتاعب الصحية التي أصبحت تصيب الإنسان في كثير من فترات حياته.

ويمكن القول بأن نحو ٧٥% من الأملاح المعدنية والأجنة والألياف والفيتامينات التي في الحبوب تفقد في عمليات الطحن

الحديثة، وما يتبعها من عمليات التنقية والتكرير والتبييض، كما تفقد الخضراوات واللحوم عند حفظها وتعليبها وتجفيفها، وكذلك في عمليات الطهي الطويلة المعقدة، جزءًا غير صغير مما بها من البروتينات والفيتامينات والمركبات العضوية والمعدنية والعصارات المفيدة.

ويطلق العلماء على الأغذية النقية المكررة، وكذلك الأطعمة المحفوظة والمعلبة والمجففة، أغذية ميتة، لأنها أصبحت شبه محنطة وفقدت بالعمليات المذكورة الكثير من خصائصها الحيوية المفيدة للجسم، ويقول الدكتور جوزلين رئيس معهد البحوث الصحية بواشنطن في هذا ما يأتي: «إن جسم الإنسان يتركب من خلايا حية لا تتفاعل إلا مع مواد حية، فإن أعطيته غذاءً ميتًا فإن ذلك يؤثر في جميع العمليات التي تجري بداخله، وسائر الوظائف التي تقوم بها أعضاؤه المختلفة».

والأغذية الحية هي المأكولات الطازجة، وكل ما يأخذه الإنسان مباشرة من ثدي الطبيعة، مثل اللبن والزبد والبيض واللحوم الطازجة والأسماك والطيور والحبوب والبقول والخضروات والفاكهة.

أما الأغذية الميتة فهي التي تناولتها عمليات طويلة من التنقية أو التكرير أو الحفظ والتعليب والتجفيف والطهي، ومثلها السمن والسكر الأبيض النقي، والدقيق الناعم الناصع البياض والمكرونة والفطائر والعجائن، والمأكولات المعلبة والمحفوظة والمجففة، ولا أدل على أن هذه الأغذية ميتة من أن البكتيريا والديدان والكائنات الحية لا تقربها ولا

تستطيع أن تنمو فيها، فالسكر الأبيض يمكن حفظه سنين دون أن تصل إليه البكتيريا أو يصيبه شيء من التخمر والفساد، وكذلك السمن والدقيق وبقية الأطعمة المحنطة يمكن حفظها مدة طويلة، أما الأغذية الحية، مثل اللبن والزبد والخضروات والفاكهة والمأكولات الطازجة فسرعان ما تفسد، لأن البكتيريا والديدان تجد فيها وسطًا صالحًا للتغذية والتكاثر والنمو.

المساعدة على الهضم:

ويجدر بنا قبل أن نختم موضوع الغذاء أن نشير إلى المشروبات والمواد التي يتناولها كثير من الناس قبل الغذاء أو معه أو بعد الانتهاء منه لكي تساعد على الهضم، والحقيقة أن كل ما يقال عن تلك المشروبات والمواد ليس إلا ضربًا من الإفراط في الوهم، لأن الذي يهضم لك الطعام هو جهازك الهضمي وحده ولا شيء غيره، فإن أنت مضغت الطعام جيدًا وأبقيته في الفم مدة كافية، فإن اللعاب يمتزج به امتزاجًا كاملًا ويهضم لك النشويات.

وإن أنت لم تقرب الطعام إلا عند الإحساس بجوع حقيقي فإن المعدة تفرز من الإنزيمات ما يضمن لك هضم الطعام جيدًا، وكذلك الأمر إن أنت راعيت في غذائك اختيار المأكولات الصالحة وبقية شروط التغذية الصحيحة؛ والذين يلجئون إلى شيء من المشروبات الروحية مع الأكل للمساعدة على الهضم يغالطون أنفسهم، وهم إنما يتلمسون

النشوة التي تولدها هذه المشروبات، وهذه النشوة تغطي على ما يحدثه الامتلاء من الثقل والخمول، فيظنون أن المشروب قد هضم الطعام، وكذلك الحال عندما يشرب الفرد فنجانًا من القهوة أو يسعى إلى التدخين بعد وجبة ثقيلة، فإنه يشعر بالراحة، لأن الامتلاء يثير الأعصاب، والقهوة أو التدخين يهدئانها، فيشعر الفرد بالراحة، ولو أن الوجبة كانت خفيفة، لما نفرت الأعصاب ولا كانت في حاجة لتهدئتها.

ويقول ثيودور جان واي، في كتابه "المتع الزائفة": «ومما يؤسف له حقًّا أن ينبذ المرء الأشياء التي يحصل منها على لذة حقيقية تتجاوب مع تكوينه الطبيعي وغرائزه والنزعات الفطرية التي ولدت معه، ويسعى لوسائل قد تجلب له شيئًا من النشوة المؤقتة، ولكنها شبه زائفة، فلا تولد فيه الهدوء النفسي والاستقرار العاطفي والانشراح الوجداني التي يحس بها الفرد عندما ينال لذة طبيعية منبثقة من بعض عناصر الحياة نفسها، ويمكن القول بأن عددًا كبيرًا من الناس لم يعرفوا لذة الأكل على حقيقتها مع أنهم يأكلون ثلاث مرات في كل يوم، فهم يأكلون عندما يحين موعد الأكل بدون جوع أو شهية، ولذلك يسعون وراء أشياء يحصلون منها على النشوة، ولو أنهم أحسوا بلذة الطعام لما رضوا بالنشوة التي يولدها بديلًا».

الفصل الرابع

الصوم

لعل الحكماء وأقطاب الرأي في مختلف الشعوب والأقطار، سواء في الزمن الماضي أم في العصر الحديث، لم تتحد آراؤهم في موضوع وتتقابل كلمتهم في شيء بقدر ما تقابلت في موضوع الصوم، وما دامت الآراء قد اتفقت إلى هذا الحد، وثبتت جذورها على مر القرون والسنين، فلا بد أنها مبنية على خبرة وتجربة وممارسة، وتستند إلى أمر صحيح؛ وفوق هذا وذاك فإن الأديان السماوية جميعها حثت على الصوم، وجعلته ركنًا هامًّا من شعائر العبادة وفروض الدين، ولم يتمسك الحكماء بالصوم لأنه من أركان العبادة فحسب، بل لما لمسوه من ارتباط محقق بينه وبين الصحة والطاقة الحيوية للإنسان.

ويشيد مشاهير الأطباء في أمم الغرب بفائدة الصوم أعظم إشادة، وينصحون به لتجنب ويلات المرض أو الشفاء منه في كثير من الحالات؛ وخاصة لمن عنده استعداد للبدانة والحموضة وارتفاع ضغط الدم وأمراض الكبد والمرارة والكلى، والمتاعب الصحية التي تنجم عن الإفراط في الأكل، وبوجه عام للمحافظة على صحة الجسم وتجديد حيويته.

ومن مزايا الصوم أنه يريح الجهاز الهضمي، ويتيح لأغشية الجسم وخلاياه فرصة التخلص مما يتراكم فوقها من النفايات والمواد الحامضية

والتوكسينات التي قد تتولد في الجسم، كما أنه يعطي الأنسجة والأعضاء المصابة بشيء من التقيح أو الاحتقان أو الالتهاب مجالًا للشفاء، ذلك لأنه في خلال فترة الصوم يهبط مقدار المادة الغذائية المذابة في مجرى الدم وفي سوائل الجسم، فيخف الضغط على الخلايا وتعمل عمليات الإذابة والانتشار الأسموزي عملها، فتزيح من الأنسجة كل ما هو غريب عنها، وإن كان ثمة احتقان أو تقيح بدأ يصيب بعض الأغشية فإن أول ما يتهدم منها المواد الغريبة والخلايا المصابة، فتتأكسد ويتخلص الجسم منها، كما أن الصوم يذيب ما قد بدأ يتكون من فائض ملحي أو رواسب كلسية أو زوائد لحمية أو نمو غير مرغوب فيه، وذلك بشرط أن يصوم الفرد بين الحين والحين، وألا يكون التقيح أو الاحتقان قد مضى على بدء حدوثه مدة طويلة.

وإذا لم يقدر الإنسان على الصوم، فلا أقل من ألا يقرب الأكل إلا وهو جائع، والمراد بالجوع هنا ليس مجرد الانفعال العكسي الذي يحس به المرء عندما يحين الوقت المخصص لإحدى الوجبات الثلاث، أو عند رؤية الأكل على المائدة، أو عندما يشم رائحة الطعام، أو عند مشاهدة الألوان الجذابة من بعض المأكولات في المنزل أو في الطريق، فكل هذه العوامل الصناعية من شأنها أن تحدث تنبيهًا مؤقتًا يثير رغبة المرء إلى الأكل، وهو ما نسميه بالجوع المؤقت أو الصوري أما الجوع الحقيقي فهو ما يستمر فترة من الوقت ويحس به الإنسان بدون تنبيه خارجي، وبدون التعرض لأحد المؤثرات المتقدمة الذكر.

ويفسر العلماء حدوث الإحساس بالجوع بأنه عندما يستنفد الجسم معظم المادة الغذائية المذابة في مجرى الدم ويهبط معدل الجلوكوز به إلى نسبة خاصة، يبدأ الكبد في إخراج بعض المخزون به من مادة الجليكوجين (النشا الحيواني)، وهذه المادة الأخيرة تتحول بسرعة إلى جلكوز يسير في مجرى الدم إلى جميع الخلايا والأنسجة، وفي الوقت نفسه تتهدم بعض الخلايا والأغشية لإمداد الجسم بالمادة البروتينية والأحماض الأمينية، وقد يتحول جزء من دهن الجسم إلى مادة كربوهيدارتية لتغذية الجسم، وهذه العمليات جميعها أو إحداها يصحبها ذلك الإحساس الذي نسميه بالجوع.

فالجوع تنبيه من الجسم بأنه قد بدأ يستنفد ما لديه من الغذاء الاحتياطي المدخر، وواضح مما تقدم أنه بالإضافة إلى ما يدخره الجسم من الجليكوجين في الكبد، فإن ثمة رصيد كبير من المادة الغذائية بالجسم، ألا وهو الأغشية والخلايا والأنسجة التي يتركب منها، فهذه الأغشية والخلايا تصلح لأن تكون غذاءً يمثله الجسم عند الضرورة فيولد منها ما شاء من الطاقة والحرارة اللازمتين لجميع أعمال الحياة، وهذا هو السبب في أننا نستطيع أن نصوم بضعة أسابيع بدون طعام البتة، من غير أن يصيب الجسم ضرر كبير، أما الماء فلا غنى للجسم عنه ولا يستطيع الفرد أن يعيش بدونه أكثر من بضع عشرة ساعة، فهو الوسيط الذي ينقل الحياة من موضع لآخر بالجسم، ولأنه لازم لإذابة جميع

التوكسينات والمواد الحامضية والنفايات الضارة التي تتولد باستمرار في الجسم، فإن لم تطرد أولًا بأول من الجسم (في البول والعرق والبراز) فإنها تؤدي إلى حدوث نوع من التسمم قد ينجم عنه الموت.

وجميع الأديان السماوية تحث على الصوم، بل إن الدين الإسلامي جعله أحد الفروض الخمس، ومع أنه أباح للفرد أن يتحرر من الصوم على أن يكفر عن ذلك بإطعام المساكين، إلا أنه يعود فيؤكد أن الصوم أنفع للإنسان بقوله تعالى: ﴿وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ﴾ [البقرة:١٨٤].

وفي الخبر أن النبي عليه الصلاة والسلام كان يجوع من غير عذر، وكان يقول: «جاهدوا أنفسكم بالجوع فإن الأجر في ذلك كأجر المجاهد في سبيل الله» وقال أيضًا: «أفضلكم عند الله منزلة يوم القيامة أطولكم جوعًا، وأبغضكم عند الله يوم القيامة كل نؤوم أكول شروب».

غير أن كثيرًا من المسلمين، في الوقت الحاضر لا يجنون من الصوم ثمرته المرجوة، وذلك بسبب إفراطهم في الأكل في وجبة الإفطار، وإدخال الطعام إلى جوفهم بدون شهية أو جوع حقيقي في وجبة السحور، ولعمري قد يكون الصوم كما يفعله المسيحيون أقرب إلى تحقيق المزايا المنشودة منه مما نفعله الآن نحن المسلمين، فهم يتركون المنتجات الحيوانية بجميع أنواعها جانبًا طيلة مدة الصوم التي تبلغ زهاء خمسين يومًا في كل عام، فلا يتناولون في خلال هذه المدة الطويلة إلا المنتجات النباتية.

وفي ذلك فائدتان عظيمتان للصحة والجسم: **أولاهما:** أن الاقتصار على أصناف محدودة من الأطعمة النباتية، وهي في الغالب ليست مشهية مثل الأطعمة الحيوانية، لا يجعل المرء يقبل على الأكل إقبالًا شديدًا ويقتصر في كل وجبة على ما يسد رمقه، فيرتاح الجهاز الهضمي مدة ملائمة في كل عام، ويتخلص الجسم في خلالها من التوكسينات والنفايات الضارة التي تتخلف من هضم الطعام وتمثيله. **ثانيتهما:** أن الأغذية الدسمة والمركزة قوامها غالبًا منتجات حيوانية، والمداومة على أكلها طيلة العام قد يؤذي الكبد والكلى وقد يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين وبعض متاعب القلب، حقيقة أن المنتجات الحيوانية أفضل من المنتجات النباتية، فهي أسرع هضمًا وتمثيلًا وتكسب المرء القوة والحيوية، إلا أن الإكثار من أكلها يضر الجسم، وخاصة لمن تجاوز مرحلة الشباب.

ولو أنا نحن المسلمين اتبعنا في صومنا ما كان يفعله المسلمون في صدر الإسلام لجنينا من الصوم أعظم الثمرات، فقد كانوا يفطرون على التمر ولبن الماعز وخبز الشعير، ويعطون الفقراء خير ما عندهم من المأكولات الأخرى، وفي ذلك خير لكل من الفريقين، أما المسلمون في هذه الأيام، وخاصة من كان على جانب من الرخاء واليسر، فتشتمل وجبة إفطارهم على كل ما يشتهيه الفرد من ألوان الطعام، وقد يأكلون في هذه الوجبة مقدارًا يعادل ما كانوا يتناولونه في ثلاث وجبات في غير أيام

رمضان، ثم يفرضون على أنفسهم أكل مقادير أخرى من الطعام في وجبة السحور ومعدتهم ما زالت ممتلئة بما تناولوه في وجبة الإفطار.

بدائل الصوم:

ولنستعرض الآن الأنظمة والآراء التي نادى بها بعض الفلاسفة وأقطاب الحكمة، والتي يصح أن تكون بديلًا للصوم في المحافظة على صحة الجسم وحيويته:

١- آلهة الطعام:

وأول هذه النظم مأخوذ من أسطورة مأثورة عن فلاسفة الإغريق القدماء، وتحكي هذه الأسطورة أن آلهة الطعام بعثوا برسول إلى الناس، لكي ينبئهم بمواعيد الأكل وأوقات تناول الطعام، بيد أن الرسول أخطأ في تبليغ الرسالة، فبدلًا من أن يبلغها ثلاث مرات في الأسبوع، قالها ثلاث مرات في اليوم، فنشأت الأمراض وحل بالناس ما حل بهم من العلل والأسقام.

وهذه الأسطورة لها مغزاها، وهو أن الوجبات الدسمة والثقيلة التي يتناولها الناس، وخاصة من كان من ذوي الرخاء واليسر وبها ما بها من ألوان الطعام يكفي ثلاث منها في الأسبوع لتزويد الجسم بحاجاته من الغداء، فإذا جعل منها ثلاث مرات في اليوم، فإنه يجلب لنفسه المتاعب الصحية وويلات المرض.

٢- السكر والملح:

وثمة نظام حديث في التغذية، يعد خير بديل للصوم، وهو ألا يقرب المرء في طعامه شيئًا من السكر أو الملح، فيما عدا ما أودعته الطبيعة أصلًا في منتجاتها من كل من هاتين المادتين، وهذا النظام ينادي به كل من شيرمان وبتلر بجامعة كولومبيا، ويقتضي ألا يضيف الفرد إلى طعامه السكر أو الملح، وله بعد ذلك أن يأكل ما يشاء، وأي كمية يريد من الطعام.

ومن المعلوم أن ملح الطعام لازم للجسم، لأنه يولد حامض الأيدروكلوريك الذي يساعد على هضم المواد البروتينية في المعدة، كما أن وجوده ضروري لحدوث عمليات الانتشار وللضغط الأسموزي وبعض وظائف الأعضاء، والسكر كذلك وجوده أساسي في الغذاء، لأنه يولد الطاقة والحرارة في الجسم، ولأنه يدخل في عدد من العمليات التي تجري على الخلايا والأنسجة.

ولكن المقصود من النظام الذي ينصح به العالمان المشار إليهما، ألا يضيف الفرد إلى طعامه السكر أو الملح إضافة خارجية، ويكتفي بما أودعته الطبيعة في الأغذية الطازجة وجميع المنتجات الطبيعية من السكر والملح بمقادير ملائمة لاحتياجات الجسم وعملياته ووظائفه، فجميع الفاكهة بها من السكر ما يكفي حاجة الجسم، بل إن القمح وسائر الحبوب والبقول واللبن والجزر والبنجر والخيار وجميع الخضراوات

والتمر والتين والزيتون والبطاطس والفول السوداني، والحمص والجوز واللوز وما إليها من أنواع الياميش كلها تحتوي على مقادير متفاوتة من السكر، وأنت إذ تضيف بعد ذلك السكر إلى طعامك أو شرابك وتأكل الحلوى والمربى والفطائر وأنواع الكعك والبقلاوة والجاتوه، فإن السكر الزائد عن حاجة جسمك قد يؤثر في اتزان عمليات التمثيل الغذائي، ويؤدي إلى متاعب صحية أنت في غنى عنها.

كذلك الحال في الملح، فالطبيعة أودعت في كثير من منتجاتها كمية من الملح تلائم حاجات الجسم، فجميع أنواع اللحوم والحبوب والبقول والخضراوات والسمك والبيض تحتوي على نسبة من ملح الطعام وبعض الأملاح المعدنية الأخرى، فلا ضرورة البتة لإضافة ملح الطعام إلى الغذاء عند طهيه أو تناوله.

ويستطيع المرء أن يعود نفسه أن يأكل البيض مثلًا بدون إضافة الملح إليه، وسيجده سائغًا ومستحبًّا إذا كان جائعًا، أما إذا لم يكن جائعًا فسيلجأ إلى الملح لكي يثير شهية مفتعلة فيفرض على الجسم ما ليس بحاجة إليه.

ويسرف الناس في تناول المخلل والسردين، ويضيفون إلى الطعام كميات زائدة من الملح والتوابل، ويبدأون الأكل «بالأوردفر» والمواد المالحة فتحًا للشهية، وهذا الإسراف في أكل المواد المالحة قد يؤدي إلى زيادة نسبة الأملاح في البول وارتفاع ضغط الدم وبعض أمراض

الكلى، فإن وجدت يدك قد امتدت لزجاجة الملح وأنت على مائدة الطعام فالأولى بك أن تقوم من المائدة.

٣- الرجيم:

ومن الأنظمة المبتكرة في الأكل نظام الرجيم، ومعناه التخطيط، بأن يسير الفرد في الأكل وفق خطة مرسومة ومعدل معين، فلا يأكل ما يحب أن يأكله بل ما يجب عليه أكله، ويقتضي هذا النظام أن يقلل المرء ما أمكن من المأكولات الشهية واللذيذة الطعم، ويعتمد في غذائه على المأكولات العادية والبسيطة في طعمها، مثل شوربة الخضار واللحم المسلوق والفاكهة والحليب وهو ما يطلق عليه بالطعام الأبيض، تمييزًا له من الطعام الذي يطهى في الزمن ويضاف إليه الصلصلة والبصل والثوم والتوابل الحريفة لجعله أكثر جاذبية للشهية، والفلسفة التي ينطوي عليها الرجيم، ألا يفسد المرء صمام الأمن الذي أودعته الطبيعة في جسمه، وصمام الأمن هذا ليس إلا الأغشية والخلايا التي تحدث التنبيه من تلقاء ذاتها وتولد الإحساس بالجوع عند ما ينضب معين الغذاء في الجسم، وتصبح الخلايا في حاجة حقيقية إلى الطعام.

٤- خلط الطعام:

وثمة نظام آخر مبتكر في الأكل ينصح به الدكتور هوارد هاي أحد أطباء الإنجليز ممن لهم أبحاث طويلة في شئون التغذية.

وفكرة هذا النظام مؤسسة على فصل الأغذية بعضها عن بعض في وجبات الطعام، ويمكن اعتبار هذا النظام نوعًا من الصوم، لأنه يتطلب أن يصوم المرء عن بعض أنواع المأكولات في إحدى الوجبات، وفي الوجبة التالية يتجنب المأكولات التي تناولها في الوجبة السابقة... وهكذا.

ويرى هاي أن الخلط في تناول الأغذية أحد الأسباب التي تسبب بعض الاضطرابات الصحية، وأن الفرد إذا راعى التجانس فيما يأكله في الوجبة الواحدة استطاع أن يجنب نفسه تلك الاضطرابات، وكل من درس مبادئ الكيمياء الحيوية وعرف شيئًا عن التفاعلات التي تحدث في عمليات الهضم يقتنع بما يذهب إليه هذا العالم في نظامه المقترح، ويقتضي هذا النظام ألا يجمع الفرد بين الأغذية الكربوهيدراتية (النشوية والسكرية) والأغذية البروتينية في وجبة واحدة؛ لأن هضم الأغذية النشوية والسكرية يتطلب وسطًا قلويًّا نوعًا ما، في حين أن الأغذية البروتينية تحتاج إلى وسط حامضي لكي يتم هضمها، فإن أكلت المادتان معًا فإن إحداهما ستعطل هضم الأخرى.

ومما يؤيد الدكتور هاي في نظريته أن الإنسان هو الحيوان الوحيد الذي يخلط كثيرًا في غذائه، وهو في الوقت نفسه أكثر الحيوانات إصابة بالأمراض والاضطرابات الصحية المتنوعة، فالحيوانات نوعان: آكلة عشب وآكلة لحوم، وإذا وجدت حيوانًا يجمع بين الغذائين فهو حيوان أليف عاش دهرًا مع الإنسان فأفسد سليقته واستعداده الطبيعي، أما

الحيوانات البرية التي تعيش على الطبيعة، فلا تأكل إلا أحد النوعين، وتجدها أقوى صحة وبنية من الحيوانات الأليفة، وأسنانها قوية، ونادرًا ما تصاب بالمرض.

ومن مزايا اتباع نظام هاي في الأكل، أن الفرد يحس بالراحة التامة وعدم الامتلاء بعد الأكل، ويحس بالجوع قبل موعد الوجبة التالية، وهذا الإحساس بالجوع شرط لازم لهضم الطعام وتمثيله على أحسن وجه، وحتى إذا كانت النظرية التي بنى عليها هاي نظامه في التغذية غير صحيحة، فإن اتباع هذا النظام مفيد للصحة، لأن المرء عندما يقتصر على نوع واحد من الطعام في كل وجبة، فإنه لن يأكل أكثر مما يسد الجوع الحقيقي، حيث إن الخلط في المأكولات غالبًا ما يولد شهية صناعية، فيأكل الإنسان أكثر من حاجته.

٥- أكل الفقراء وأكل الأغنياء:

والنظام التالي ينصح به برنارد ماكفادن الباحث في شئون التغذية بولاية كاليفورنيا، بأن الفرد إن كان ثريًّا فعليه ألا يتناول الأطعمة الدسمة التي يأكلها الأغنياء إلا ثلاثة أيام في الأسبوع، وفي بقية الأيام يلتزم أصناف المأكولات التي يعيش عليها الفقراء، ومما جعله ينادي بهذا النظام أنه لاحظ أنه كثيرًا ما كانت تطرأ عليه الاضطرابات الصحية، وكان أولاده لا يقومون من مرض حتى يبلوا بمرض جديد، في حين أن البستاني الذي كان يباشر حديقته كان دائمًا في صحة جيدة وكذلك جميع أبنائه،

فأخذ يأكل هو وأبناؤه من أصناف المأكولات التي يعيش عليها البستاني وأولاده، فعادت إليهم الصحة وزال عنهم السقم.

٦- حجم الطعام:

ومن المعلوم أن الأغذية المتنوعة تتفاوت كثيرًا في قدرتها على إحداث الشبع عند الإنسان، فهناك أغذية مركزة مثل المواد الدهنية والمواد النشوية، وأغذية غير مركزة مثل اللبن والخضراوات والفاكهة، وكلما كان حجم الطعام كبيرًا وكثافته صغيرة احتاج الفرد منه إلى مقدار أكبر لكي يشبع، ويعبر العلماء عن ذلك بالطاقة الحرارية، فالمأكولات المركزة تولد في الجسم مقدارًا كبيرًا من الطاقة والحرارة، أما المأكولات كبيرة الحجم وغير المركزة، فلا تولد إلا مقدارًا صغيرًا من الطاقة.

فالسمن مثلًا، وهو من أشد المأكولات تركيزًا، يولد الرطل منه ٤٢٠٠ سعر حراري، ويولد الجبن ٢١٠٠ سعر لكل رطل، ويولد السكر ١٨٤٠ سعر حراري، والدقيق ١١٢٠ سعر حراري، بينما يولد الرطل من الخيار ٩٠ سعرًا فقط، وكذلك الرطل من الخس، ويولد الرطل من الطماطم ١٠٥ سعر حراري، والبطيخ ١٢٠ سعر حراري، والبرتقال ٢٧٥ سعر حراري، والبطاطس ٣٤٠ سعر حراري، واللبن ٣٢٠ سعر حراري.

ويمكن القول بأن جميع المنتجات الغذائية التي يأخذها المرء مباشرة من ثدي الطبيعة هي في الحقيقة غير مركزة وأصلح ما تكون

للتغذية، غير أن الإنسان المتحضر غالبًا ما يعالج الأغذية الطبيعية بعمليات طويلة ومعقدة من نزع قشور وطحن وتنقية وتكرير وطهي وحفظ، واستخلاص وتعليب وتجفيف مما يجعلها مركزة بعد أن كانت غير مركزة.

فاللبن مثلًا عندما يخرج من ثدي البهيمة يحتوي على ٨٧,٣% من الماء في المتوسط، ويولد الرطل منه ٣٢٠ سعرًا فقط، ولكن بعد تركيزه يولد مقدارًا كبيرًا جدًّا من الطاقة الحرارية، فالسمن يولد الرطل منه ٤٢٠٠ سعر، ويولد الرطل من الزبدة ٣٦٠٠ سعر، والرطل من الجبن ٢١٠٠ سعر، والقشدة ٩١٢ سعر.

وكذلك حبوب القمح، إذا أكلت في صورة (بليلة) فإنها لا تولد إلا ٤١٠ سعرات، لأن ما بها من القشور يكاد لا يولد شيئًا من الطاقة، أما الدقيق الأبيض المستخلص من حبوب القمح، فيولد من الطاقة نحو ثلاثة أضعاف ما تولده الحبوب (١٢٢٠ سعر) وتولد البطاطس وهي مادة نشوية أيضًا نحو ٣٤٠ سعر فقط.

والإنسان هو الحيوان الوحيد الذي يلعب بالمنتجات الغذائية الطبيعية، فيركزها بوسائل شتى (الاستخلاص – الطهي – التكرير – التجفيف ... إلخ)، أما الحيوانات الأخرى، فمأكولاتها غالبًا ما تكون غير مركزة، فإن كانت من آكلة العشب فهي تأكل مقدارًا كبيرًا من الألياف السليلوزية التي لا تولد إلا مقدارًا صغيرًا من الطاقة، وإن كانت

من آكلة اللحوم فهي تأكل الفريسة بكامل أجزائها من عظم ودم وغضاريف مما يخفض القيمة الحرارية للغذاء.

ومن أمثلة المأكولات المركزة، السمن والزبدة والقشدة والجبن والأرز والمكرونة واللحوم والبندق والجوز واللوز.

ومن أمثلة المأكولات غير المركزة الحبوب (كالقمح والذرة والقرطم والشعير)، بشرط أن تؤكل بجميع أجزائها، وكذلك البطاطس والبقول وجميع الخضراوات والفاكهة.

وكلما كان حجم الطعام كبيرًا وكثافته صغيرة كان أصلح للتغذية، لأنه يملأ تجويف المعدة والأمعاء دون أن يصب في نهر الدم وسوائل الجسم مقدارًا كبيرًا من المادة الغذائية، ومثل ذلك الأطعمة التي تحتوي على كمية كبيرة من الماء، وكذلك الأطعمة التي بها نسبة حسنة من الألياف السليلوزية، والأفيد لصحة الجسم أن يكثر الإنسان من أكل مثل هذه الأطعمة للأسباب الآتية:

أولًا: إن إشباع الجسم يستلزم أكل كمية كبيرة منها حيث إنها قليلة القيمة الغذائية، ومعنى ذلك أن الجسم يحصل على مقدار أوفر من الفيتامينات والإنزيمات والأملاح المعدنية والعناصر الغذائية المتنوعة.

ثانيًا: كلما كان حجم الطعام كبيرًا فإنه يساعد على تنبيه الحركة الدودية للأمعاء، مما يحول دون حدوث الإمساك.

ثالثًا: المأكولات المركزة يتولد عن هضمها وتمثيلها نفايات ومخلفات قد لا يتخلص الجسم منها مثل البولينا والأسيتون وبعض الأملاح الضارة والتوكسينات، مما قد يؤدي إلى شيء من الحموضة أو يؤثر في حالة التعادل التي بجب أن تكون عليها سوائل الجسم.

ومن المعلوم أن متوسط العمر بين النباتيين يفوق متوسط العمر بين أولئك الذي يأكلون اللحوم والمنتجات الحيوانية المتنوعة، وأن الفريق الأول لا تصيبه الأمراض الخطرة والخبيثة بقدر ما تصيب الفريق الثاني، ويعلل ذلك بأن المأكولات النباتية غالبيتها غير مركزة وليس لها من لذة الطعم ما يشجع على التهامها مثل ما تفعله المنتجات الحيوانية المشهية، فلا يأكل المرء منها أكثر مما يحتاج إليه الجسم.

وإجمال ما تقدم، أنه أفيد للمرء أن يقلل ما أمكن من الأطعمة ذات القيمة الغذائية العالية، وأن يعتمد في غذائه على الأطعمة كبيرة الحجم التي لا تولد إلا مقدارًا صغيرًا من السعرات الحرارية.

الفصل الخامس

الهواء المتجدد

قدمت لك أن أول عامل من عوامل إطالة العمر هو مراعاة الأسلوب العلمي في الحياة، والتزام تخطيط مدروس يتضمن القواعد الصحية والأصول الصحيحة في طريقة المعيشة، والعادات التي يمارسها الإنسان.

والعامل الثاني في إطالة العمر عامل الأكل والتغذية، بأن تكون التغذية مطابقة لشروط التغذية الصحيحة الكاملة، وأن يأكل المرء باعتدال في ربيع حياته، بل يجب أن يكون طعامه وهو في مقتبل العمر أقرب إلى الخفة أو القلة منه إلى الزيادة أو الامتلاء.

والعامل الثالث في إطالة العمر هو بلا ريب المعيشة في الهواء المتحرك الطلق، وتعريض الجسم لأشعة الشمس أكبر مدة ممكنة من حياة الإنسان.

ويعد التنفس أهم عملية يعيش بها كل كائن حي، فهو أهم من الغذاء والماء، ويأتي في المرتبة الأولى بين جميع العمليات البيولوجية التي تقوم عليها الحياة، فقد يمتنع الإنسان عن الأكل بضعة أسابيع، أو يمتنع عن الماء والسوائل بعض الوقت ولا يدركه الموت، أما إذا منع الهواء عن الإنسان دقائق قليلة فإنه يختنق ويموت.

ولكي يكون التنفس صحيحًا ويفيد المرء منه أكبر فائدة، يجب أن يكون الهواء الذي يتنفسه متحركًا، والمقصود بالهواء المتحرك أن يكون متجددًا في كل لحظة من لحظات استنشاقه، فعندما تجلس في غرفة مفتوحة النوافذ، يكون هواؤها متحركًا إن كانت هناك ريح، أما إذا كان الطقس ساكنًا فإن هواء الحجرة لا يكون متحركًا، وفي هذه الحالة يكون الأفضل المكث أو الجلوس في الشرفة أو فوق سطح المنزل أو الحديقة، فالمكان الذي ليس له سقف ولا تحدده جدران تكون نسبة ما به من الأوكسجين الخالص النقي أعلى منها في المكان الذي له حيز محدود.

ويركز أقطاب علم الصحة اهتمامًا كبيرًا على التنفس الصحيح، وينصحون بالمكث والنوم والعمل وتناول الطعام والرياضة واللعب وتمضية لحظات العيش في الهواء المتحرك كلما استطاع المرء إلى ذلك سبيلًا، وأن يحاول التنفس العميق مرات عديدة بين الفينة والفينة، وحبذا لو كان بصفة مستمرة وأصبح عادة متأصلة، لأن الأوكسجين هو روح الحياة وباعث على تجديدها، والتنفس العميق وسيلة محققة لتوسيع حركة الرئتين ومن ثم توصيل أكبر كمية من الأوكسجين إلى الدم.

والهواء المتحرك لا يقتصر تأثيره على الرئتين والدم، بل إن فائدته تعم الجسم بأجمعه ويؤثر في كل خلية فيه، فيؤدي إلى تنشيط الغدد المختلفة وتنشيط الأعصاب والحواس، ويحرق التوكسينات والنفايات

الضارة التي تتولد في الأنسجة، ويقضي على الاحتقان الذي قد يصيب الجيوب الأنفية، وعلى الالتهابات في بدء تكوينها بالشعب الهوائية، وكلما زاد الهواء حركة ونقاء وزاد التنفس عمقًا، زاد الدم نقاء وزادت حيوية الخلايا ونشاطها وصلاحيتها لأداء وظائفها على أتم وجه.

والحقيقة أن معظم أزمات البرد والنزلات الصدرية والزكام والتهابات الشعب هي نتيجة حتمية للتنفس في أماكن رديئة التهوية، كما أن حالات الخمول والكسل وضيق الخلق وسرعة الانفعال وفقد الشهية قد يكون مردها لطريقة التنفس الخاطئة، أو المكث مدة طويلة في أماكن رطبة فاسدة الهواء.

فإن كان عملك اليومي يتطلب أن تقضي ساعات الصباح في المكاتب وداخل الحجرات محددة الهواء، فعليك أن تعوض هذه الخسارة بتمضية بقية النهار في أماكن مكشوفة بقدر المستطاع، بأن تتناول غداءك في الشرفة أو في حديقة المنزل، وكذلك الوقت الذي تمضيه في قراءة الجرائد والمجلات ومسامرة الأصدقاء والزائرين.

وينصح الأطباء كل من يلزمه عمله الإقامة في العواصم والمدن الكبيرة أن يمضي جانبًا كبيرًا من وقته الحر في حديقة النادي؛ وأن يترك المدينة إلى الريف أو أي مكان خلوي لقضاء يوم أو يومين بين الحين والحين، لكي يتنفس الهواء الصالح للحياة وينعم بمزيد من الأوكسجين، وهم يعزون كثيرًا من الاضطرابات الصحية التي يصاب بها سكان

العواصم إلى أن جو المدن أصبح ملوثًا بالغبار وبالدخان الذي تلفظه باستمرار مداخن الأفران والمصانع، وكذلك الغازات المتولدة من احتراق البنزين في السيارات.

بالإضافة إلى أن اكتظاظ السكان يستنفد جزءًا من أوكسجين الهواء، ويزيد من نسبة غاز الكربونيك فيه، والأوكسجين كما هو معلوم، هو الذي يجعل التفاعلات الكيميائية تجري بصورة نشطة وصحيحة في جميع الخلايا، مما يزيد في حيوية الجسم، وسيجد المرء بعد شيء من المواظبة على المكث في الأماكن المكشوفة، أنه تعود عليها وأصبح لا يطيق الأماكن محددة الهواء، وأنه بمجرد ترك الحيز محدد الهواء إلى مكان مكشوف، ينتعش الجسم وتنشط الحواس والأعصاب.

ومن الأمور الملحوظة أن إدراك الناس لمزايا الهواء والشمس، وفهمهم الارتباط الوثيق بينهما وبين الصحة، أصبح أكثر رسوخًا ووضوحًا في الأذهان من أي وقت مضى، لأن انتشار التعليم واتساع دائرة الثقافة عن طريق الإذاعة والتلفزيون والصحف والمجلات، وما تقوم به الهيئات المختصة في الأمم المتحضرة من دعاية ونشر للوعي الصحي بين الأفراد، جعلت الناس يقدرون فائدة الشمس والهواء في تحصين الجسم ووقايته، فما أن يبدأ الصيف حتى تجد الجماهير الجمة تهرع إلى الشواطئ لقضاء أسابيع في كل عام، وفي العطلات الأسبوعية والمسامحات، يذهبون إلى الحدائق والمتنزهات.

وكانت نوافذ المساكن فيما مضى عبارة عن فتحات صغيرة (طاقات) في أسقف الحجرات أو في الجزء العلوي من الجدران، أما الآن فقد أصبحت الحجرات بها نوافذ عريضة وشرفات تسمح بدخول الشمس إلى داخل المسكن جانبًا من النهار، كما أن ربات البيوت أدركن ضرر الستائر الكثيفة التي تحجز ضوء الشمس، واستعضن عنها بغلالات رقيقة ينفذ الضوء منها.

أما الفلاحون في الريف، فيقضون معظم أوقات حياتهم في الشمس والهواء المتحرك، ولذا كانت صحتهم غالبًا جيدة، فيما عدا ما ينجم عن نقص في التغذية وعدم استكمال الوسائل الصحية التي تحول دون العدوى، وتميل الحيوانات هي الأخرى إلى الشمس، فهي تفضل دائمًا بقعة ساطعة الشمس، لكي ترقد فيها وتستريح.

ومن مساوئ المدن الكبيرة، كثرة الأبنية الشاهقة التي أصبحت تزيد علوًّا عامًا بعد عام، وهذه تحجز الشمس عن بعضها البعض وخاصة الأدوار السفلى منها، كما أن مداخن الأفران والمصانع تلفظ باستمرار في الجو كميات كبيرة من الدخان الكثيف الذي يحجز أشعة الشمس ويمتصها.

وكثير من الأفراد محرومون من ضوء الشمس، لأنهم يؤدون عملهم في المكاتب على الضوء الصناعي، وتدل الإحصاءات التي قامت بها بعض شركات التأمين، على أن متوسط عمر الفرد من سكان الريف يزيد على متوسط عمر الفرد من سكان العواصم بنحو خمس سنوات.

وكنا نتوقع أن يؤدي تقدم وسائل النظافة وتطهير مياه الشرب والعناية بالمرافق الصحية وزيادة الإشراف الطبي والنهوض بالمستشفيات وجميع ما يتعلق بالوقاية من الأوبئة والأمراض، يؤدي كل ذلك إلى زيادة عمر الفرد في المدن الكبيرة، بيد أن شيئًا من ذلك لم يحدث، مما يبرهن على أن المزايا التي يجنيها الناس من تقدم وسائل المعيشة الصحية تؤدي إلى تلاشيها الأضرار التي تنجم عن الإقامة في مدن مكتظة بالمكان، هواؤها غير نقي وشمسها غير كافية.

الفصل السادس

الحركة

إذا راجعنا تاريخ الإنسان منذ أقدم العصور، وجدنا أنه كان يعمل بجسده وعضلاته وجميع ما يملك من قوة جثمانيه للحصول على لوازمه الضرورية للحياة، إما بفلاحة الأرض لإنبات ما يقتات به، وإما بتسلق الأشجار والتدلي من غصن لآخر لجني بعض الثمار، وإما بقطع هذه الأشجار لبعض الأغراض التي تهمه، ولا بد أنه كان ينحني كثيرًا لاستخلاص ما يطلبه من الأرض، وكان يسير مسافات قد تقصر أو تطول للصيد أو سعيًا وراء أشياء يحتاج إليها في معيشته.

فطبيعة حياة الإنسان، في عصر الغاب والكهوف، بل عندما انتقل إلى نوع من المعيشة الحضرية المنظمة في فجر التاريخ، كانت تتطلب حركة الجسم وأعضائه وعضلاته في أوضاع كثيرة متنوعة، وبمقدار لا يستهان به في كل يوم من أيام حياته، فكان ذلك مما يمرن ويقوي جميع أعضاء الجسم، ويضفي عليه الصحة والنشاط.

بيد أنه بتقدم الإنسان في الحضارة، واهتدائه إلى الوسائل التي تغنيه عما كان يبذله من مجهود جسماني، وتوفر عليه كثيرًا من العناء والمشقة اللذين كان يلاقيهما في توفير سبل العيش لنفسه ولأسرته، ركن إلى الراحة، واستمرأ القعود والدعة والسكون، ولم يعد يحرك أعضاء

جسمه كما كان يفعل من قبل، ونجم عن ذلك أن انتابه الصداع والأرق والإمساك وفقد الشهية والخمول، وبعض المتاعب الأخرى التي لم يكن يعهدها عند ما كان يعمل بجميع قواه الجسدية في غضون حياته اليومية.

وتطلبت أنماط الحياة الجديدة أن يجلس كثير من الأفراد على مكاتبهم ساعات طويلة، وأن يمكثوا في حيز محدود غالبية أيام الأسبوع، فحرموا من الحركة وتشغيل أعضاء الجسم، وباستمرار التطور والمدنية والارتقاء، أدرك الإنسان أن القعود ضار بصحته، وأنه لا بد من تحريك جسمه وأن يتدارك ما حرم منه بوسائل أخرى، فابتدع التمرينات الرياضية والألعاب والمباريات.

وقد تنوعت هذه التمرينات والألعاب، لكي تكون كافية لكل احتياجات الجسد، فمنها ما يقوي العضلات، ومنها ما يقوي العمود الفقري والرقبة وأطراف الجسم، وهي في الوقت نفسه تنشط الأعضاء الداخلية والأعصاب، فإذا اتخذها المرء عادة يومية فإنه بلا شك سيجني منها أعظم فائدة، وستغنيه عن الحركة التي ينعم بها كل من يتطلب عمله اليومي استخدام أعضائه وقواه الجسدية.

وغني عن التوضيح أن الكثير يكسلون عادة عن مثل هذه التمرينات فقد يقبلون عليها بضعة أيام، ثم لا تلبث أن تفتر عزائمهم ويلحق بهم السأم والملل، فيما عدا أولئك الذين واتاهم الحظ فبرزوا في الألعاب، واجتذبتهم النوادي والمراكز والهيئات الرياضية، أملًا في إحراز

الفوز في المباريات ومختلف أنواع السباق، فمثل هؤلاء لديهم من عناصر التشويق والنجاح ما يحفزهم على المواظبة في أداء مزيد من اللعب والتمرينات.

وليس ثمة ريب في أن الحركة أيًّا كان نوعها لازمة ومفيدة للإنسان، وهي من أقوى العوامل التي تؤدي إلى حياة صحية لا تشوبها المتاعب الجسيمة أو النفسية ولا تنغصها الأمراض، ويجب أن تشمل الحركة مختلف الأعضاء بقدر الإمكان، مثل الرقبة والأذرع والبطن والأرجل والجانب الأكبر من عضلات الجسم، لكي يحدث الانسجام والتوافق بين جميع الأعضاء، وتظل في حالة صحية مرنة، بالإضافة إلى أن الحركة تكسب المرء الحيوية والقوة والجلد والصلابة، وتنشط جميع الأجهزة الداخلية مثل القلب والرئتين ومنطقة المعدة والأمعاء والغدد والأعصاب والدورة الدموية بوجه عام، ثم إنها تحسن صحة الضعفاء، وتفيد بوجه خاص أولئك الذين وزنهم أقل من المستوى الطبيعي أو أزيد من ذلك، إذ تتكيف أو زانهم بما يلائم الصحة العامة للجسم.

ولذا كان من الواجب أن تحظى الحركة باهتمام المرء طوال أيام حياته، وإذا مارس أي نوع من الرياضة كعادة يومية، فسوف يشعر بالتحسن المضطرد في حالته الصحية والنفسية.

وليس من الضروري أن يلتزم المرء باستمرار القيام بتمرينات معينة، تتطلب أوضاعًا خاصة أو حركات عسيرة، فإن استساغ الألعاب السويدية

والتمرينات الرياضية المألوفة ولم يجد في أدائها غضاضة أو سأمًا كان بها، وإلا فالأجدر به أن يقوم بأي لعبة أو حركات يستطيع أن يواظب عليها ويجد فيها شيئًا من المتعة والانشراح، فإن أحب المشي ففيه رياضة كافية، وإن أحب ركوب الخيل أو الدراجات ففيهما ما يكفي الصحة، وإذا أحب التجديف أو صيد السمك أو الطيور أو فلاحة الأرض؛ ففي كل منها ما يفيد الجسم ويضفي عليه الصحة والقوة، ولا ننصح بالمرة بالحركات والتمرينات العنيفة، إلا إذا تخللها فترات طويلة من رياضات أخرى خفيفة، فالمداومة على الحركات الشاقة والجري السريع والقفز العالي، قد ينجم عنها أضرار فيما بعد، كما يجب أن يترك المرء ممارسة التمرينات العسيرة نزولًا على حكم التقدم في السن وما يصحب ذلك من خطر من ناحية إرهاق القلب وتحميل أعضاء الجسم أكثر مما تستطيع.

أما النساء، فإن كن يشتغلن في المنزل، فليس ثمة ضرورة ملحة لشيء من التمرينات، حيث إن أعمال التنظيف والغسيل والطهي وترتيب أثاث المنزل كواجب يومي، تستلزم كثيرًا من الحركة في أوضاع مختلفة مما يغني عن التمرينات، أما إذا كان عملهن في المصالح والمكاتب، أو يقتضي القعود جانبًا كبيرًا من الوقت، فعليهن ببعض الرياضة، بشرط ألا تكون من النوع الذي يبرز العضلات أو يسيء إلى رشاقة الجسم.

والحركة بوجه عام تتطلب أن يكون الجسد خفيفًا ما أمكن،

فالبدين يزهد في الحركة، وإن بدأها بشيء من العزم أو الحماس، فلا يلبث أن يمل وتفتر عزيمته إزاء ما يلاقيه من الملل وعدم القدرة على المضي فيما بدأ فيه، وينبغي كذلك ألا يتخم المرء نفسه بكثرة الأكل، حيث إن الامتلاء يذهب بنشاط الجسم والعقل، وألا يمارس الإنسان الرياضة إلا وهو في صحة كاملة، لأن المرض والتوعك والاضطرابات الصحية تجلب السويداء والتشاؤم واليأس والأفكار الحزينة، وفوق هذا فإن بعض التمرينات، كما قدمت لك، قد تضر الجسم أكثر مما تجلب له الصحة والفائدة، وهناك بعض الأوضاع الغريبة التي تتطلبها هذه التمرينات لا نعتقد أن الطبيعة هيأت الإنسان لها، فمن السهل أن نتصور أن الطبيعة قصدت أن ينحني الإنسان لفلاحة الأرض، فيقوي بذلك عضلات ظهره، وأن يتسلق الأشجار ويعدو ويسبح، فيشد بذلك جسمه ويقوي عضلات جسمه، غير أنه يبعد عن الظن أن الطبيعة قصدت أن يقف الإنسان على رأسه، أو يمارس بعض الأوضاع الشاذة المشابهة في أي عصر من عصور التاريخ، أو طور من أطوار النمو والارتقاء، فالرياضة يجب أن تكون محببة نوعًا ما إلى النفس، لكي يقبل المرء عليها برغبة ويواظب عليها، فهناك الخروج إلى الريف أو شاطئ البحر، وهناك الصيد والتجديف والسباحة وقطع الأشجار وتسلق الجبال وجمع الأصداف والحفريات وبعض الصخور التي لها قيمة من الصحراء، وما شابه ذلك.

على أنه مع ذلك، لا يجوز أن نقلل من شأن التمرينات الرياضية،

وكذلك الألعاب والحركات التقليدية التي أصبحت تمارس في الوقت الحاضر في كل من المدارس والنوادي والهيئات الرياضية، فهي بلا ريب تخلق من الأفراد خلقًا جديدًا، وتجعلهم أقدر على الإنتاج وتحمل المسئوليات وإنجاز مهام الأعمال في المجتمع الذي يعيشون فيه، ولا غرابة أن نجد العالم بأجمعه يقبل على الألعاب الرياضية هذا الإقبال الذي ليس له مثيل، وتقدر الحكومات لها حقها وفضلها، وترصد المبالغ الكبيرة لنشرها وتشجيعها، وتقيم المباريات والدورات الرياضية وأنواع السباقات المختلفة داخل البلاد، وبينها وبين الأمم الأخرى في كثير من أيام السنة ويعمل لها كل حساب، كما أصبحت البطولة الرياضية لها مقام عظيم في نظر الجهات الرسمية العليا، بل إن بعض الذين وصلوا إلى ذروة المجد في المناصب الحكومية أو الدولية في كثير من البلاد المتحضرة، كان ذلك بما أحرزوه من تفوق في الألعاب الرياضية.

الفصل السابع

المزاج

من الحقائق التي يقرها جميع الناس، سواء في ذلك من اغترف من مناهل العلم قدرًا كبيرًا أو محدودًا، أن الطبع يغلب التطبع، وأن ما جبل عليه الفرد من المزاج والخصال والعادات، إنما هو نتيجة حتمية لما دفن في اللاشعور من جذور قوية، بعضها من أثر الوراثة جيلًا بعد جيل، والبعض الآخر نتيجة لحكم الظروف والبيئة وحالة الأسرة وطريقة المعيشة، مما لم يستطع الفرد أن يحيد عنه وألزم بالخضوع له.

وكما قدمت للقارئ في مستهل الكتاب، إننا نتخذ الأسلوب العلمي منحى لنا ورائدًا في توجيه الفرد إلى الطريقة الصحيحة في المعيشة، والسير بالحياة إلى أحسن ما يمكن الوصول إليه، فلا جدوى أن نطلب منه فعل شيء ليس في قدرته مواصلته والمواظبة عليه، وإلا تحول الكتاب إلى موضوعات نظرية في السلوك والأخلاق مما يطيب للإنسان قراءتها ويغتبط بما جاء فيها، ثم هو لا يقدر على شيء منها.

وقد يظن إنسان أنه قد تغلب على طبعه أو جعل منه طبعًا جديدًا، ويحسب أن في مقدوره أن يوهم الغير بما ليس فيه، ولكن لا يلبث أن تتكشف له الحقيقة أنه ما زال على ما طبع عليه، وأن الناس يعرفون من خصاله ما هو كامن فيه، وما حاول إخفاءه عنهم.

وقد اختلف العلماء في تعريف المزاج، ولكن المتفق عليه أن للمزاج أثرًا واضحًا في الشخصية، وأن الأمزجة تختلف باختلاف الأفراد؛ وعليها يتوقف سلوك كل منهم في الحياة.

والبحث في الأمزجة قديم جدًّا، وقد تأثر الباحثون فيها بالنظريات والمذاهب الفلسفية التي كانت سائدة منذ أقدم العصور، ومن هذه النظريات نظرية العناصر الأربع التي تقول بأن كل شيء يتركب من الهواء والماء والنار والتراب، وأن الصفات الخاصة بكل فرد ترجع إلى كيفية اتحاد هذه العناصر المادية بعضها ببعض ونسبة وجود كل منها في جسمه، ثم جاءت بعد ذلك بنحو خمسة قرون نظرية تقول بأن الطبيعة البشرية تتكيف وتتصف بصفات أربعة هي البرودة والحرارة والرطوبة والجفاف، وباتحاد هذه الصفات متى تنشأ الأخلاط الأربعة وهي: الدم وينشأ من اتحاد الحرارة بالرطوبة، والبلغم وينشأ من اتحاد البرودة بالرطوبة، والصفراء وتنشأ من اتحاد الحرارة بالجفاف، والسوداء وهي مزيج من الأربعة الآنفة الذكر على بقية الأخلاط الأخرى، فإن تغلب الدم نشأ المزاج الدموي، وإن تغلبت الصفراء نشأ المزاج الصفراوي، وهكذا.

وقد حدد أولئك العلماء أوصاف الأمزجة كالآتي:

فصاحب المزاج الدموي يغلب عليه سرعة التأثر والانفعال، ويمتاز بالقوة العضلية أكثر مما يمتاز بالقوة العقلية، وهو متفائل ويتحمس بسرعة للأشياء، ولكنه غير مثابر فلا يلبث تحمسه أن يهبط ولا يقدر

الصمود تجاه العقبات أو الأزمات، أما المزاج الصفراوي، فصاحبه قوي الوجدان والآمال، ومثابر ونشيط إلى حد كبير، والسوداوي متشائم كثير الظن، ولكنه مثابر إذا بدأ شيئًا أكمله، وهو يفضل الأعمال العقلية، إذا واتته الظروف، فقد تخلق منه نابغة أو عبقريًّا، والبلغمي بطيء الانفعال، متثاقل، لا يتحمس بشدة للأشياء، وقد يكون ملتوي السلوك.

ثم جاء العلماء المحدثون، فأطاحوا بنظرية العناصر الأربع، ونبذوا كذلك فكرة الأخلاط التي يتغلب واحد منها في سوائل الجسم، وهم إن احتفظوا بأسماء الأمزجة وأبقوا على كثير من صفات وخصائص أصحابها كما قال بها المتقدمون، إلا أنهم اختلفوا في إرجاعها إلى مسبباتها؛ فمنهم من قال بأنها ناشئة عن تغيرات بيولوجية جسمية تؤثر في المخ وفي المجموع العصبي.

وهذه التغيرات تحدث تباعًا لكل فرد في مراحل نموه المختلفة، ولذا يتغير المزاج نوعًا ما وفقًا للسن، فالطفل يبدأ حياته بالمزاج الدموي، ولذا نجد الطفل متقلبًا سريع التأثر بالمثيرات الخارجية، وفي مرحلة الشباب نجده قوي العاطفة ويميل إلى المزاج السوداوي، وعندما تكتمل رجولته، يميل إلى المزاج الصفراوي، إذ تكون قد حنكته التجارب ويعمد إلى التروي والتفكير في العواقب، أما مرحلة الكهولة فتتميز بالمزاج البلغمي، لأن الكهل غالبًا ما يكون متثاقلًا ومتشائمًا بسبب حرمانه من مسرات الحياة.

ويرد على ذلك بأن الأفراد الذين في أعمار متقاربة قد يختلف بعضهم عن بعض كثيرًا في المزاج، كما أن مزاج البعض من المتقدمين في السن قد يشابه إلى حد كبير مزاج بعض الذين لم يصلوا بعد إلى سن البلوغ، فصغار السن ليسوا جميعًا من ذوي المزاح الدموي، وليس جميع الكهول من ذوي المزاج البلغمي، فلا بد أن عوامل أخرى غير عامل السن لها دور في تكييف المزاج.

والرأي الثاني، وهو رأي حديث، يرجع تشكيل المزاج إلى حصيلة ما يتولد في داخل الجسم من الهرمونات ومفرزات الغدد المختلفة، فكل غدة تصب في الجسم من الإفرازات مقدارًا قد ينقص وقد يزيد، ويتغير تبعًا لذلك سير التفاعلات الكيميائية والتحولات البيولوجية في الجسم، مما يتوقف عليه مزاج الفرد؛ فإن تغلب هرمون الثيروكسين، وهو إفراز الغدة الدرقية، كان الفرد قوي الإدراك الحسي سريع الانفعال، وإن تغلب الأدرينالين (إفراز الغدتين اللتين فوق الكليتين) كان الفرد على جانب كبير من النشاط ويقدر على المثابرة في العمل، وإن تغلب إفراز الغدة النخامية كان المرء ممن يميلون إلى النشاط العضلي وضبط النفس، ومما يرجح هذا الرأي أن الأطباء استطاعوا في الآونة الأخيرة تنظيم الإفرازات الداخلية بحقن الدم بهرمونات ومواد خارجية، وترتب على ذلك أن تغيرت بعض نزعات الفرد وتعدل مزاجه إلى حد ما.

وثمة رأي ثالث يقول بأن المزاج يتوقف على ما يأكله المرء من

أصناف الطعام، ولكن العلماء يقولون بأن العكس هو الأقرب إلى الحقيقة، فمزاج الفرد هو الذي يجعله يقبل على أصناف معينة من الغذاء دون الأخرى.

ويمكن القول بوجه الإجمال، أن تقدمنا في معرفة المزاج وتحديد أوصافه، يتوقف على مدى التقدم في علم وظائف الأعضاء والبيولوجيا وعلم النفس، وإن المزاج ليس منشأه الوراثة فحسب أو عنصر واحد من عناصر كياننا، فقد يكون ما نسميه بالمزاج نتيجة امتزاج عوامل عدة وتفاعلها مع بعضها البعض، كما أن تمييز كل مزاج بأوصاف ثابتة كالبطء أو السرعة أو شدة التأثر وغيرها ليس له من المشاهد ما يحققه، فمن الناس من هو سريع في ناحية وبطيء في أخرى، ومنهم من يكون شديد التأثر لأحداث من نوع خاص، ومنهم من يكون مولعًا ببعض الأشياء وبارعًا فيها دون غيرها.

وأخيرًا فإن دراسة الشخصية الإنسانية ليست بالأمر الهين، ويتطلب منا تحاليل فسيولوجية ونفسية على نطاق واسع، وبوسائل علمية تجريبية دقيقة.

وقد يتساءل القارئ، وما علاقة كل هذا بالأعمار، والحقيقة أنه إذا عرف الإنسان ما جبل عليه معرفة علمية صادقة، استطاع أن يجنب نفسه التوتر والكبت وكثيرًا من الاضطرابات والمتاعب النفسية والصحية التي يعاني منها من ليست عنده معرفة صحيحة بأسبابها، مما يؤدي إلى

تنغيص الحياة وتقصير أجلها؛ وأنت إن وقفت على طبيعة نفسك وألممت بالعوامل والعناصر والأسباب التي تكيف سلوكك وتشكل تصرفاتك في الحياة، أمكنك أن تجابه الأمور وأنت واثق من نفسك، وأن تقف إزاء الأحداث موقفًا صامدًا لا يشوبه الهلع أو التردد أو الحيرة أو الكتمان، لأنك على بينة من نفسك، ولأن من عرف الأسباب سهل عليه معالجتها، فيلاشي بذلك كثيرًا مما قد ينجم عنها، وحتى إذا عجز عن معالجتها كلها فإنه يتزود اطمئنانًا إلى حالته ورضاء بمصيره ومستقبله، فالحقيقة والمعرفة الصحيحة يرفعان دائمًا من قدر من يقف عليهما.

فمن الناس من يغلب عليه مركب النقص، فيحط من قدر نفسه وقيمتها في نظره، ويبالغ في عيوبه، ويظن أنه الوحيد الذي به تلك العيوب، وأن الناس جميعًا يراقبونه ويتحدثون عنه، فمثل هذا يفيده كثيرًا أن يعرف أن ما يتصوره وهم، وألا أحد يخلو من بعض الصفات غير المستحبة، وأن العيوب هي ناموس الحياة البشرية برمتها، وقد تتفاوت في مجالات عديدة متنوعة، ولا ينجو منها أحد إلا صفوة الأنبياء والمرسلين، وحتى هؤلاء قد لا تخلو حياتهم من شيء من الأخطاء، أما من سواهم من البشر فالجميع يشتركون في الخطايا والعيوب، حتى المصلحون ومن يظن الناس أنهم قدوة لهم وأنهم على جانب كبير جدًّا من الأخلاق والخصال الحميدة.

فلا تجعل للعقد سبيلًا إليك، ولا تتوهمن أنك نزلت إلى الحضيض

عندما تشاء الظروف والملابسات أن تورطك في بعض المآزق التي لا ترتاح إليها نفسك والتي قد لا يقرها العرف، واعلم بأن ما تقع فيه من بعض الخطايا قد يكون نتيجة لميول جذرية منشؤها الوراثة، أو حالة البيئة والمعيشة أو ما يطرأ على المرء من ظروف خارجة عن إرادته.

فكل إنسان مهما سمت منزلته، ومكانته له شيء من العيوب وإن تنوعت صورها، وأنت إذا سلمت بأن الخطيئة هي ناموس حياة البشر، فإنك تجتاز الصعاب بقلب ملؤه الثقة بالنفس والهدوء والطمأنينة، مما يجعلك أشد بأسًا في مقاومة النزعات التي توقعك في الخطايا.

كما أن من الناس من يتوهم أنه سيئ الحظ منكوب في حياته، وهو متشائم في كثير من الأوقات، يستبق الأحداث وينظر إلى الدنيا بمنظار أسود، ويظن السوء بالناس ومثل هذا الشخص الذي يفكر تفكيرًا سلبيًّا خاطئًا وتراوده التخيلات الحزينة، هو الذي يجلب الشقاء وسوء الطالع لنفسه، فالإنسان صنع أفكاره، والأفكار المقبضة غالبًا ما يكون منشؤها الانطواء على النفس وعدم الاطلاع وقلة البصيرة بالحياة، وخير علاج لهذه الحالة القراءة ومخالطة الناس والسفر والحركة والمساهمة في نشاط المجتمع، وعند ذلك يعلم الشخص أن ثمة أحداثًا مشابهة لما وقع له، أصابت غيره من الناس، وأنه ليس بمفرده الذي صادفه سوء التوفيق، وأن الحياة مد وجزر بين الأفراد، وأن العسر لا يدوم ولا بد أن يأتي بعده يسر وبعد اليسر عسر آخر، فتلك سنة الحياة.

ولعل خير ما يفيد المتبرم بالحياة ويعيد إليه التفاؤل بها، هزة قوية أو حدث خطب يقع له.

ومن قبيل ذلك ما حكي من أن شخصًا ضاقت به سبل العيش وعبست في وجهه الأيام، فقرر أن هذه الدنيا ليست له بدار مقام، وعقد العزم على أن ينتحر ليتخلص من الآلام ويستريح من أعباء الحياة، وبينما هو في طريقه إلى البحر ليلقي نفسه فيه، إذا بسيارة تسير بسرعة كادت أن تصدمه، لولا أنه حاد عن طريقها بقفزة خاطفة، فالإحساس بالخطر أيقظ فيه حب الحياة والمحافظة على النفس، فثاب إلى رشده ورجع عن غيه.

وبالاطلاع الواسع، والمعرفة الصحيحة، يكتسب المرء الثقة بالنفس والاتزان والاطمئنان، ويعلم أن ما يسمى بسوء الطالع ليس إلا طورًا من أطوار الحياة، وأن ما وقع له ليس مقصودًا به بالذات، فالأحداث تصيب جميع الأفراد، في كل وقت وكل مكان، وصدق المثل الشعبي «من شاف بلاوي الناس، هانت عليه بلاويه».

وهناك – على الضد مما تقدم– الإنسان الذي ركبه الغرور، يظن في نفسه الكمال وأنه خالٍ من جميع العيوب، فهو يعتد برأيه ويتمسك به في كل شيء مما يؤدي إلى الاحتكاك مع الغير في أتفه الأمور ويسبب لنفسه وللغير المتاعب والإشكالات، ومثل هذا عقله مغلق إلى حد ما، وناقص الإدراك مثل سابقه، ويعوزه الاطلاع والإلمام الصحيح بطبيعة

الأشياء، وما أحراه أن يعرف نفسه، لكي يقف من الأمور موقفًا يفيده أكثر مما يسيئ إليه، فالناس دومًا أعداء ما جهلوا، اعتدادًا بما يعرفون، وما أضأل ما يعرفون!

ومتى عرف المرء قدر نفسه، وفهم طبيعة ما جبل عليه، دونما مكابرة أو صلف أو مغالطة، فقد يصبح في مقدوره بعد ذلك أن يغير من عاداته بعض الشيء إذا استلزم الأمر، وكانت حياته أو سلوكه يشوبهما شيء من الشوائب أو العيوب، على أن تغيير العادة ليس بالأمر الهين، ويتطلب الحيلة في معاملة الإنسان لنفسه، بأن ينبذ القديم في رفق وهوادة، ويلبس الجديد بعض الشيء مما يميل إليه، إلى أن يأخذ عليه.

وما هي العادة؟ إن كل عمل يقدم عليه الإنسان لا بد له من باعث، وهذا الباعث إما خارجي وإما داخلي، فالخارجي قد يكون ظرفًا من ظروف البيئة أو المعيشة، وقد يكون أمرًا يصدر من الغير، أو وقوع حدث ما، أو سنوح فرصة، أو ما شابه ذلك، وأما الداخلي فيرجع إلى المرء ذاته، كالشعور بالحاجة إلى العمل، أو فكرة مسيطرة عليه، أو هدف يريد الوصول إليه، فإن كان الباعث قويًّا، واستجاب له المرء مرات عديدة في فترات متقاربة، فإن العمل يصير سهلًا ويقال إنه أصبح عاديًّا.

فالعادة يسبقها شيئان، أولهما وجود الباعث على العمل، والثاني تكرار العمل نفسه مرات كافية إلى أن يصدر من الإنسان بصورة شبه آلية وبدون فكر أو حاجة إلى التصميم، وعلى هذا يمكن تعريف العادة بأنها

حالة مكتسبة يصدر منها عمل من نوعِ ما بسهولة وبدون حاجة إلى تفكير جديد.

وما من ريب في أن الفرد إذا تقدمت به السنون، فإن فرصته في القدرة على تغيير العادة أو تكييفها تكون أقل كثيرًا ممن هو في مقتبل العمر، غير أن ذلك لا يحول بين المرء وبين العزم على تجديد حياته، إذا اقتضت الظروف أن يغير بعض ما اعتاده، فيستطيع أن يخطط للمستقبل مرة أخرى، ويرسم سياسة لحياة طويلة الأمد، مملوءة بالصحة والراحة والطمأنينة، إذا هو التزم الأسباب التي تؤدي إلى ذلك.

على أنه إذا كانت الفرصة أفلتت منك، وفات الوقت الذي تستطيع فيه أن تغير بعض من عاداتك، فإن عليك مسئولية تخطيط حياة من يأتي بعدك، فإن كنت أبًا أو مدرسًا أو ممن يوكل إليهم شئون النشء، وجب أن تتيح لذريتك أو من يمت إليك بصلة الفرص والظروف والأسباب التي تؤدي إلى تكوين عادات سليمة، فتكون العادات التي تتفق مع الشروط الصحية والقواعد الصحيحة للحياة أثمن شيء يمكن أن يزود به الصغار والناشئون.

الفصل الثامن

حيود عن الطبيعة

عند دراسة صفات وخصائص الحيوانات الثديية الراقية والتي بلغت من سلم التطور أعلى الدرجات، وجد العلماء أنها لا تعدو أن تكون إحدى شيئين، فهي إما صفات موروثة، وإما مكتسبة؛ فثمة صفات يتصف بها الحيوان مباشرة بعد ولادته وأشياء تصدر منه بدون سابق تعلم أو تجربة وبدون أن يرشده إليها أحد، وصفات أخرى لا تظهر في الكائن الحي إلا بعد انقضاء شيء من الوقت قد يقصر وقد يطول، ثم هي لا تكون واضحة أو قوية في بادئ الأمر، وإنما تنمو وتقوى عنده بمرور الزمن.

فالنوع الأول من الصفات هو الصفات الموروثة، وهي الصفات الدائمة التي تنتقل إلى الحيوان عن آبائه وأجداده جيلًا بعد جيل، والنوع الثاني من الصفات صفات مكتسبة، يأخذها الحيوان عن بيئته والظروف التي تحيط به في معيشته، ويتصف بها بعد شيء من الخبرات والتجارب والمران في حياته.

وقد أطلق العلماء على النوع الأول، وهو الصفات الكامنة الموروثة؛ الغرائز، وقاموا بتصنيفها وتحديد معالمها وفقًا للأعمال التي تصدر عن كل منها، فكل غريزة يصدر عنها سلوك فطري خاص يسلكه الحيوان في ظروف خاصة، ومن المقطوع به أن الغرائز تكونت تدريجيًّا

على مر القرون والعصور، فالحيوان إذا ما اتبع سلوكًا معينًا ردحًا من الدهر، واتبعه نسله في هذا السلوك جيلًا بعد جيل، رسخ هذا السلوك في تكوين النسل، وفي مجموعه العصبي وأصبح غريزة كامنة فيه.

فمن الغرائز التي تولد مع الحيوان وتظهر فيه قوية فور ولادته غريزة البحث عن الطعام، والغرض منها حفظ الفرد باعتباره قائمًا بنفسه، فتجد طفل الإنسان مثلًا يصيح ويبكي ليشعر من حوله بحاجته إلى الطعام، ويلوح بيديه وفمه كأنما يريد أن يمسك بثدي أمه، ثم ينقطع البكاء، بل تظهر الغبطة على وجهه بمجرد التقامه الثدي.

وقد مكث الباحثون من علماء النفس سنين طويلة في دراسات جدية عميقة بغية الوصول إلى أثر الغرائز في سلوك الإنسان المتحضر بصفة خاصة، وهذه الآثار في نظرهم أثمن من كل حقيقة أخرى تستحق عناء البحث من العلماء، إذ ينبني عليها معرفة الوسائل والتوجيهات الصحيحة التي تؤدي إلى هناء البشر، وقد أماطت هذه الأبحاث اللثام عن فكرة جديدة، وتلاقت كلها في نقطة واحدة، وهي أن ما يسميه البعض تعلية الغرائز أو التسامي بالنزعات والميول الفطرية ليس إلا تصورات ليس لها ما يدعمها من حقيقة ما نشاهده ونلمسه في الحياة.

فالغرائز الكامنة والدفينة في الإنسان هي التي يجب أن يستجيب لها المرء ويغذيها تغذية صحيحة دون حيود أو تشتيت أو انحراف، وعند ذلك تتفاعل الإحساسات والميول والنزعات الفطرية مع ما يلقاه الإنسان

في حياته من أسباب المتعة البريئة ووسائل الإشباع الطبيعية، فتتولد النشوة الحقيقية ويحس المرء بالطمأنينة والانشراح.

أما إذا حاول الفرد أن يحيد عن الفطرة السليمة ويقمع الغريزة، لما يتوهمه من أن مطالبها تتعارض مع بعض الاتجاهات أو الاعتبارات في المجتمع الذي يعيش فيه، فإنه يدفع ثمن ذلك غالياً، إذ يحدث الصراع بين ما هو كامن ودفين في النفس، وبين تصرفات مصطنعة وزائفة يتكلفها الفرد، ونتيجة لهذا الانحراف ومعاكسة الناموس الطبيعي للحياة ينشأ الكبت والكتمان والتوتر، وتتولد العقد النفسية والأزمات العصبية والمضاعفات، مما يؤثر في الوظائف العضوية للجسم، فتختل صحة الجسم والأعصاب، ويؤدي ذلك إلى أسوأ الأضرار.

ويري فرويد، أن الغريزة الجنسية مصدر جميع الغرائز، وأنها الباعث الحيوي الذي تنشأ عنه غالبية الدوافع التي تحمل الإنسان على العمل وتشكل كثيراً من تصرفاته في الحياة، ويستدل على ذلك بما يشاهد من أن كثيراً من الفنون الجميلة يتضمن ما يمت إلى المسائل الجنسية، فالأغاني معظمها مفعم بالحب والعشق والغرام، والشعر والأدب والقصص والروايات والمسرحيات غالبيتها تدور حول النواحي الجنسية، والرسم والنحت والتصوير يتجه أيضاً في كثير من الحالات إلى الأمور الجنسية، بل إن أحلام المرء سواء في اليقظة أم أثناء النوم قد تأخذ هذا الاتجاه، ولو حاولت أن تنزع من الحياة الأشياء التي تنبع من

الغريزة الجنسية لانطمس الكثير من الفنون وجانب كبير من معالم الحضارة والارتقاء، ولانمحت غالبية الوسائل التي أصبح الإنسان متعلقاً بها للاستمتاع في مجتمعه الحديث.

فما من ريب في أن الغريزة الجنسية هي أقوي الميول الفطرية التي أودعتها الطبيعة في الحيوان، وهي في الحقيقة غريزة بقاء، والغاية الحيوية منها الاحتفاظ بالجنس أو النوع عن طريق النسل، ولذا نرى الخليطين يعنيان بأطفالهما عناية فائقة قد تزيد عن عناية كل منهما بنفسه أو برفيقه، فإشباع هذه الغريزة لا يقف عند انتهاء عملية الاتصال الجنسي، بل يمتد إلى ما بعد ذلك بكثير.

وممارسة النشاط الجنسي أمر سهل وميسور لدي جميع الحيوانات، فعندما يكتمل نمو الحيوان يجد من نفسه دافعاً غريزياً قوياً للبحث عن الأنثى، ثم يمارس نشاطه التناسلي بين الحين والحين ويشبع رغباته الجنسية بطريقة مباشرة سهله وبعيدة عن التعقيد، أما إنسان العصر الحديث فلم يرتض لنفسه الحلول الطبيعية السهلة، وجعل من موضوع الارتباط الجنسي مشكلة عسيرة وعلى جانب كبير من التعقيد.

فقد توهم الإنسان، بعد أن ارتقي في سلم الحضارة إلى أعلى الدرجات، أن في مقدوره أن يقمع الغريزة الجنسية أو يشكلها ويكيفها وفق ما تقتضيه مشكلات حياته الجديدة وظروف المجتمع الحديث، فتراخى في الاستجابة لمطالب هذه الغريزة، لأنه يبغي أن يحقق أولًا ما

رسمه لنفسه من تخطيط بشأن مستقبل حياته الذي يطمع أن يحرز فيه المجد، فهو يريد أن يكمل دراسته الجامعية، وهو فوق هذا يظن أن أعباء الزواج قد تكون عائقاً في إحراز ما يصبو إليه من نجاح في الحياة، فعليه بعد الانتهاء من الجامعة أن يكون نفسه، وأن ينمي المال ويضع الأساس لمستقبله، لكي يهيئ جميع الاحتياجات اللازمة للزواج، لأنه يحلم أن تكون الزوجة في مستوي معين، وأن ينشئ الأولاد تنشئة خاصة، وأن يكون المنزل على أحداث طراز، ومجهزاً بكل وسائل المعيشة المترفة، الأمر الذي يستغرق سنين طويلة، بعد أن أدرك سن البلوغ.

فمن المعلوم أن طور البلوغ عند الفتى يبدأ حول سن الثالثة عشرة، تستغرق زهاء عشر سنوات بعد هذه السن، وفي هذه الفترة تكون الرغبة الجنسية على أشدها عند الفرد وتتحرك فيه دوافع هذه الغريزة وتلعب دورها بطرق شتى، ولكنه عاجز عن تدبير المال اللازم للزواج بالإضافة إلى القيود المفروضة عليه، واعتبارات أخري يجب أن تكون في الحسبان، فهو إما أن يتجاهل مطالب الغريزة، فيحدث الكبت وما ينجم عنه من أضرار نفسية، وإما أن يعمل على إرضائها بطريقة غير طبيعية، شاذة ومستهجنة، قد ينجم عنها ضرر بصحته، أو بوسائل أخري تسئ إلى الغير وتقلل من احترامه لنفسه.

وإذا أرجأ الأمر وعمد إلى التسويف فإنه يستعين بوسائل مصطنعة لكي تجلب له المتعة، ولكنها متعة زائفة لا تشبع الغريزة، كأن يقبل على

التدخين وتناول المكيفات، وقضاء جانب من الليل في المراقص والنوادي والسينما، وقد يحتسي الخمر، محاولًا بكل هذا أن يعوض شيئاً مما هو محروم منه من النشوة الطبيعية الأصلية.

وقد لا يكون للغريزة الجنسية أثر ملموس في حياة بعض الأفراد خلال حقبة من الزمن، ولكنها تظل في الوقت نفسه كامنة، حتي إذا أتيحت لها الظروف أو العوامل المواتية، ظهرت بصورة قوية وواضحة، وكان لها أكبر الأثر في مجري حياتهم، وقد أثبتت الأبحاث الجديدة بشأن الهرمونات، أن إفرازات الغدد التناسلية لها دخل في توليد هذه الهرمونات بالجسم ومن ثم لها تأثير على مختلف العمليات البيولوجية التي تجري في الجسم، أي أن ثمة ارتباطاً حيوياً بين الدوافع الجنسية ووظائف الجسم.

ولفظة الهرمون معناها المنبه، فالهرمونات تنبه أعضاء الجسم لكي تؤدي وظائفها فتساعد على المحافظة على الصحة العامة وعلى الاتزان الفكري والنشاط الجسماني للإنسان.

ولا أدل على شدة الارتباط بين الحياة والنشاط الجنسي من أن جميع الحيوانات تموت عندما ينعدم فيها النشاط التناسلي والقدرة على الإخصاب، وعدد كبير من أنواع الفراش والحشرات والكائنات الحية يموت بمجرد ما تنتهي مهمته في التلقيح، وبعضها قد لا تزيد مدة حياته كلها عن أسابيع قليلة يقضي أغلبها في التلقيح ومباشرة عمليات

الإخصاب، ومن الملاحظ أيضاً أن ثمة ارتباطاً وثيقاً بين قدرة المرء على ممارسة النشاط الجنسي وقدرته على القيام بالأعباء الأخرى في الحياة، فعندما تتقدم به السن ويفتر نشاطه التناسلي تضعف في الوقت نفسه قواه الجسدية والفكرية بوجه عام، وتختلف قوة النشاط الجنسي بين الأفراد تبعاً للظروف والعوامل التي تحيط بهم، فمن ذلك الوراثة والسن وطريقة معيشة المرء وعاداته، ويستطيع الفرد أن يبقي على قوة نشاطه الجنسي إلى ما بعد السبعين، وذلك باتباع القواعد والأسس الصحيحة فيما يتعلق بالمعيشة والأكل والعمل وطريقة المعيشة، والمفروض في جميع الحيوانات أن تظل قدرة الذكر على ممارسة النشاط التناسلي على أشدها إلى قبيل وفاته بقليل.

وقد حاول البعض إماطة اللثام عن العوامل التي لها ارتباط بأوقات المد والجزر بالنسبة للرغبة الجنسية، فتبين أن الرجال على استعداد دائم لإجابة دوافع التنبيه الجنسي في جميع الأيام على السواء، بينما تحتاج المرأة إلى شيء من الإغراء وتوفير جو من الهيام لإثارة الرغبة الجنسية، كما أنها تتوقف على عوامل أخرى، مثل الفترة الزمنية بين الحيض والممارسة، ومبلغ ما يتمتع به الرفيق من رجولة.

ولا ريب أن العماد الأول في نجاح الارتباط الجنسي بين الزوجين الصراحة التامة وتبادل الرأي في كل ما يتعلق بهذا الموضوع، والتعاون المشترك لإزالة أسباب النقص أو العجز في أي من الطرفين، فإذا درس

كل منهما زميله وصارحه بما يلاحظه فإنهما يصلان حتماً إلى حل يستطيعان به الاستمتاع بالارتباط الجنسي على أتم وجه، وليس الرجل بمفرده مسئولًا عن نجاح الممارسة، فالمرأة الحصيفة في مقدورها أن تخلق من الزوج الخجول أو الذي لا يثق بنفسه كما يجب زوجاً قوياً وناجحاً في دعم الارتباط الجنسي.

وكلما ارتقت أسباب الحضارة في المجتمع، زاد تستر الإنسان على المسائل الجنسية وجعلها سراً بينه وبين نفسه؛ وينادي علماء الاجتماع والنفس بأن تعالج الأمور الجنسية بصراحة تامة في المجتمع، وذلك للقضاء على كثير من المشكلات والنتائج الوخيمة التي تنجم عن الكتمان، كما ينصح المربون بالتبكير في مصارحة الصغار بهذا الموضوع، وتزويد النشء بثقافة عامة في الشئون الجنسية، وأن تقوم هذه الثقافة على أساس علمي ونفسي، كأي فرع من فروع التربية والثقافة، حتى لا يقعوا فريسة لبعض العادات الضارة في مرحلة المراهقة.

ويبدو أن أفضل ما يستطيع أن ينصح به المرء أن تعمل جميع الجهات على إزالة العوائق التي تحول بين الشباب والزواج المبكر، لأن في الزواج المبكر صيانة للأخلاق والآداب، وتحسين النسل وتقويته، وحثاً على مزيد من السعي في طلب الرزق، ويقول فرويد في هذا: "إن إرضاء الغريزة الجنسية بالطرق المشروعة التي لا تسبب تعقيداً في حياة المرء، لمن أقوى الوسائل التي تنعش صحة الجسم والأعصاب، وتبعث

النشاط في الإنسان، كما أن ما كبتها يؤدي إلى عقد نفسية واضطرابات عصبية قد يكون لها أسوأ الأثر على الصحة والحياة بوجه عام".

الفصل التاسع

اليوجا

يجدر بنا في هذا المقام، ونحن نتلمس الأسلوب العلمي، ونستعرض الوسائل والأسباب التي تساعد على التعمير، ألا نغفل ذكر بعض المذاهب الأخرى التي لها أتباع كثيرون، ولها طريقتها الخاصة في توفير الصحة والقوة للإنسان، وبالتالي إطالة أمد الحياة.

ومن أهم هذه المذاهب مذهب اليوجا، وهو مذهب قديم جداً، كان في الماضي مقصوراً على بعض مناطق آسيا، ولكنه في المدة الأخيرة صار رجيماً يمارسه عدد كبير جداً من أفراد الطبقات المثقفة في الشرق والغرب، لما لمسه الكثير منهم من فوائد ومزايا مؤكدة في تحقيق الطمأنينة للنفس وإكساب الجسم الحيوية والقوة والنشاط، ولأن تعاليمها غاية في البساطة وبعيدة عن التكلف والافتعال.

وأول ما انبثقت منه اليوجا بلاد الهند، وذلك منذ مئات السنين، بيد أنه في القرن الماضي وفي هذا القرن، بدأ الناس يتعرفون عليها من جميع أقطار العالم، وترجمت نظمها وتعاليمها إلى عدد كبير من اللغات الواسعة الانتشار في الغرب والشرق، من بينها اللغة العربية، وأصبح لها أتباع مخلصون ومؤيدون في كل مكان.

واليوجا، رياضة جسدية ونفسية معاً، فهي ليست مجرد حركة فكرية يطويها الدهر عند ظهور حركات جديدة، ولذا لبثت كامنة في ثنايا القرون إلى أن أبرزتها الحضارة الجديدة والثقافة المتطورة، لما اشتملت عليه من أنظمة ومبادئ لها نتائج صادقة في حياة الإنسان.

ولفظة اليوجا، هندية ومعناها الاتحاد، وذلك لأن الفلسفة التي تتضمنها تعتبر أن الإنسان وحدة متكاملة من الجسد والعقل والنفس، وهذه العناصر مترابطة مع بعضها البعض ترابطاً قوياً، يؤثر كل منها في الآخرين ويتفاعل معهما، وثمة عنصر رابع تعرض له اليوجا عن كثب وهو الروح، باعتبار أنه من الجوانب المكملة للإنسان، إلا أن اليوجا تلمس هذا الجانب برفق وتحفظ شديدين، حيث إن العلم التجريبي الصحيح لما يمط اللثام عنها ويكشف عن كنهها، وعلى كل فإن فضل اليوجا على نظم الرياضة الأخرى، أنها تدرس كل ما يمس الإنسان وتعنى بجميع العناصر التي تنسج حياته وتؤثر في سلوكه، ومن ثم كانت وسيلة أكيدة في إطالة أمد الحياة لأن الفرد يستطيع بها أن يكيف نفسه بما يتلاءم مع البيئة التي يحيا فيها، والمجتمع الذي يحيط به، ويعيش في سلام دائم.

وأهم ما في اليوجا سلسلة طويلة من التمرينات المتنوعة، الكثير منها ينفع الجسد مباشرة، فقد خصصت لتقوية غالبية أعضائه وأجزائه، مثل العمود الفقري والبطن والرقبة والرئتين والقلب، فهي لا تركز عنايتها بالعضلات فقط، مثل ألعاب القوي وحمل الأثقال، ولكن البعض الآخر

من التمرينات رياضة نفسية، بأن يعمد المرء في فترات متقاربة إلى التأمل الذاتي والاسترخاء الكامل والتصوف، لدرجة أن بعض هذه التمرينات يشبه حالة الموت، ويطلق عليها تمرينات الموت، مما سيأتي ذكره في فصل آخر من هذا الكتاب.

وأشد ما تعنى به اليوجا من التمرينات الجسدية، ما يقوي العمود الفقري بالذات، على أساس أنه يحفظ توازن الجسم، وأنه قوام غالبية الحركات التي ينبني عليها نشاط الفرد، كما أن بداخله جزءاً من الجهاز العصبي الذي تتوقف عليه عمليات الحياة، كما تعنى اليوجا بصفة خاصة بالتمرينات التي يصاحبها تنفس عميق، حيث إن التنفس العميق يقوي الرئتين وينشط القلب وينقي الدم ويؤكسد ما قد يتراكم في الجسم من التوكسينات والنفايات الضارة، كما أن هناك تمرينات لتقوية عضلات البطن والوسط والقفص الصدري والحوض وبقية أجزاء الجسم.

ومن مزايا تمرينات اليوجا، أنها لا تبعث على السأم والملل، ويقبل المرء على أدائها بطيب خاطر ولا يكل منها بعد وقت قصير بل يجد فيها المتعة والانشراح؛ ومن يريد أن يتعرف على هذه التمرينات فعليه أن يطالعها في بعض الكتب التي نشرت حديثاً باللغة العربية، فهي تعالج شرح الكثير منها بأسلوب مبسط، مع توضيحها بالصور والرسوم، مما يجعل أداءها سهلا ميسوراً، وثمة صفة أخرى تتميز بها تمرينات اليوجا، وهي أن غالبيتها تمرينات فردية، لا تدعو البتة إلى شيء من التنافس

وحب الغلبة والثأر والإيقاع بالغريم مثل بعض الألعاب التي أصبحت سائدة في العصر الحديث، والتي جعلت علماء الاجتماع ينددون بها لأنها تبذر في نفوس النشء والشباب الأثرة والميل إلى التطاحن والحرب.

وبالإضافة إلى كل هذا، فإن اليوجا لا تحتاج إلى ملاعب أو أجهزة خاصة، وفي مقدور الإنسان أن يقوم بها في فناء المنزل أو في حجرة نومه إذا ما فتح جميع النوافذ، ومما لا جدال فيه أن تمرينات اليوجا خير بديل لما كان يحظى به الإنسان في الماضي عندما كان يعمل بجسده في فلاحة الأرض، وعندما كان يتسلق الأشجار في حياته بالغابات، وكان يسير المسافات الطويلة بحثاً عن الطعام والأشياء التي تعوزه، بخلاف ما يعيش عليه الإنسان الآن من عيشة مترفة في المجتمع الحديث، إذ يجلس وينام على أثاث رخو، ويقضي معظم أوقاته في حجرات مجددة الهواء، ولا يستخدم أعضاء جسمه أو عضلاته إلا قليلًا، مما أساء إلى صحته وحيويته.

ومن ناحية العلاج الطبي فإن اليوجا تعتمد على الثقافة الفطرية الصحية ولا تلجأ إلى الأدوية والعقاقير إلا في الحالات المرضية الشديدة، لأن الجسم في اعتقاد اليوجا في مقدوره أن يشفي نفسه بنفسه، ومضي بعض الوقت كفيل بأن يبرئه مما ألم به دون الحاجة إلى مؤثرات خارجية، وإن الإقلال من الأدوية ووسائل العلاج الخارجية مما

يبقي على الجسم قوته الطبيعية وحصانته وحيويته، والحقيقة أن كل من ألم بفلسفة اليوجا وعمل بتوجيهاتها، يقتنع اقتناعاً كاملا بأنها خير ما يعالج به المرء مما ينزل به من المتاعب الجسدية والنفسية، وهي في الوقت نفسه تصلح لكافة الطبقات وسائر الأعمار، ويرتاح إليها من كان على درجة عالية من الثقافة، وكذلك غير المثقف أو من كان على جانب بسيط منها؛ الشيء الذي جعل ملايين من البشر متعلقة باليوجا، حيث إنها مرنة واسعة، كبيرة الحجم في مفهومها وتشمل كل شيء وكل زمان ومكان، وبعيدة كل البعد عن أي نوع من التمييز أو التعصب، ومن مارسها مدة كافية لا يرضى أن تحل به الشيخوخة – جسدية كانت أم ذهنية – قبل أوانها؛ فهو ينظر إلى الحياة كمراحل يجدد كل مرحلة منها ما يليها، وفي مجموعها شباب دائم، فآخر مراحلها مثل أولاها مفعمة بالنضارة والتفاؤل وكثير من أسباب القوة والنشاط، ولعل السر في ذلك أن اليوجا تتيح الفرصة للفرد لكي يخلو بذاته ويتأمل في نفسه وينفذ إلى أعماق سريرته، ما يضفي على حياته الهدوء والطمأنينة والثقة بالمستقبل، فهي صورة مبسطة من التصوف المتطور، الذي لا يتعارض مع الحضارة ويلائم مختلف المجتمعات.

ومن الأشياء التي تحظى بعناية بالغة من قبل اليوجا موضوع الغذاء، فلكي تؤتي اليوجا ثمارها كاملة، يجب أن يتسامى الإنسان بجسده لكي يكون خفيفاً ما أمكن، وهذا يستلزم أن تكون وجبات الطعام سهلة

وبسيطة، وألا تؤكل الأطعمة الدسمة إلا مرات قليلة بين الحين والحين، والمقصود بالأطعمة الدسمة الدهنيات واللحوم والنشويات المطهية في مزيد من الدهن وأضيف إليها التوابل، وخير منها اللحم المسلوق أو المشوي شيًا سريعاً، والخضروات الطازجة والمسلوقة لأنها غنية بالفيتامينات وتمد الجسم بالأملاح المعدنية والمستخلصات العضوية وعناصر الحياة.

ومن الأطعمة المفضلة بصفة خاصة في نظر اليوجا اللبن الزبادي والأرز المسلوق والزيتون والجبن الحديث الصنع بدون ملح، وعسل النحل والعسل المصنوع من القصب أو البنجر أو التمر، وكذلك جوز الهند والتين والتمر والزبيب، بالإضافة طبعاً إلى جميع الخضروات والفاكهة الطازجة، ولا يضيفون الملح أو التوابل أو السكر إلى المأكولات إلا قليلًا.

وعند إنضاج البقول والخضروات تكون عملية الطهي سهلة وسريعة، لكي يظل الطعام محتفظاً بالعناصر الحية التي أودعتها الطبيعة فيه، والتي تنشط الجهاز الهضمي فيؤدي وظائفه على وجه صحيح.

والغذاء– من وجهة نظر اليوجا – ليست وظيفته مجرد وسيلة لحفظ الحياة وتزويد الجسم بالحرارة والطاقة، بل يستطيع الفرد أن يجعل منه وسيلة للاستمتاع، وأن يحصل منه على نشوة مثل ما يحصل عليه من المكيفات، ولكي يتذوق اللذة الكبرى من الأكل، يجب ألا

يقرب الطعام إلا وهو جائع حقاً، وأن يترك المائدة وهو متلهف لتناول المزيد من الأكل، كما يجب ألا يزيد ما يأكله عن صنفين فقط في كل وجبة، وحبذا لو كانت الوجبة صنفاً واحداً من الطعام، فذلك يكبح الشهية.

ولذا نرى اليوجا تنهى عن كل ما يفتح الشهية، مثل السردين والمخللات التي تؤخذ قبل الأكل أو معه، وكذلك المشروبات الروحية والفوارة والمياه المعدنية، والحبوب الهاضمة، لأن كل ذلك يسئ إلى عملية الهضم وقد يؤذي المعدة، وليكن رائد الإنسان في فتح الشهية شيء واحد فقط وهو الانتظار إلى أن يحس بالجوع، ورائده في سهولة الهضم وسرعته حسن اختيار المأكولات، مع الإقلال من كمية الطعام وأصنافه في كل وجبة.

ونستطيع أن نجمل ما تقدم في أن اليوجا تخطط للإنسان الطرق المثلى لتوفير حياة طبيعية خالية من التكلف والافتعال، مما يكسبه صحة الجسم وطمأنينة النفس واتزان الفكر والعقل، فهي لا تنادي بأكثر من أن نعود إلى أمنا الطبيعة، وأن يكون كل شيء في حياتنا مستمداً مباشرة من الطبيعة، فعلينا أن نقضي الجانب الأكبر من أوقاتنا في الهواء الطلق، في الريف أو في الخلاء بين أحضان الطبيعة، وعلينا ألا نأكل إلا المنتجات الطبيعية الحية الطازجة، ولا نمارس من الأشياء إلا ما كان طبيعياً أو مألوفاً، لكي لا نتورط في مسئوليات تستلزم الهرع، ومشكلات تجلب

التوتر والهم والقلق، وإن كان عمل الفرد يستلزم القعود، فعليه أن يعوض ذلك بالحركات الجسمانية والتمرينات التي رسمتها له اليوجا.

وبجانب التمرينات الجسدية، فهناك التمرينات الروحية أو النفسية التي تجعل المرء يبطئ في خطاه عندما يسير في ركب الحياة، وتصرفه عن الطموح الزائد والهرع وإفناء الجسم لتحقيق آمال براقة وأوضاع تكاد تكون زائفة، واليوجا إذ تقر الأخذ بوسائل الحضارة والتقدم، إلا أنها في الوقت نفسه تريد أن تنشل الإنسان مما ورط نفسه فيه، فتزيل ما يساوره من القلق والمخاوف والهلع، وتعيد إليه السعادة وهدوء النفس وراحة البال.

ولذا كان التأمل الذاتي من أوجب ما توصي به اليوجا كتمرين يلزم أداؤه في كل يوم، لكي يحاسب المرء نفسه، ويعود إلى التفكير السليم ويرجع عن المغالاة في السعي لإحراز مكاسب دنيوية لا ينال منها السعادة بقدر ما تجلب إليه من المتاعب النفسية والآلام.

الفصل العاشر

الراحة

ليس من الإسراف في الظن ولا من المغالاة في القول، أن نزعم أن الإنسان المتحضر قد تغلب – ولو إلى حد ما – على الميل الغريزي الفطري الذي يوجد لدي غالبية الحيوانات، وهو الميل إلى الخمول وحب القعود والابتعاد عن العمل.

فجميع الحيوانات تميل بطبيعتها إلى الراحة والسكون، وتنفر من العمل، وهي إن كان تجري وتقفز وتلعب في مراحل حياتها الأولي – فلذلك لأنها تريد أن تتدرب على المهام التي قد تصبح في حاجة إليها عندما تكبر، مثل الصيد والافتراس والبحث عن الغذاء وحماية نفسها من الأخطار ومن الحيوانات الأخرى، ولكنها بعد أن تكبر ويكتمل نموها تزهد في الحركة وتنفر من العمل، وقد تتحرك من وقت لآخر سعياً وراء القوت والماء والزاد اللازم لها أو لصغارها ومتى أحست بالشبع والامتلاء عادت إلى ما كانت عليه من السكون، وحب الراحة والقعود.

أما الإنسان، فإن نضوج تفكيره جعل أطماعه بالغة الشدة وطموحه لا يقف عند حد، ولذا كانت غالبية الأعمال التي يقوم بها جسيمة متشعبة، ينوء تحت ثقلها جسمه الضعيف، فهو لا يعمل لمجرد كسب القوت والحصول على ما هو لازم في معيشته، بل يكد ويبذل مزيداً من

الجهد في سبيل تحقيق أطماع كبيرة، وإحراز ما يفتأ يحلم به من السطوة والجاه والنفوذ والسلطان.

الكسل يطيل العمر:

ويمكن الجزم بأن الإنسان المتحضر هو الحيوان الوحيد الذي لا يعرف الراحة التامة في غير أوقات النوم، فمهما حاول أن يبعد عن ذهنه المشاغل والقضايا المتعلقة بعمله أو بشئون معيشته، فإن الهموم لا تلبث أن تتألب عليه، ومهما كان لديه من وسائل الراحة، فإن الأفكار تجد طريقها إليه. فالاستجمام الكامل والراحة والاسترخاء لا يحصل عليها المتحضرون وسكان المدن الكبيرة وأفراد المجتمع الحديث إلا في أوقات نومهم، بل إن فترة النوم قد لا تكون راحة تامة، لما قد يشوبها أحياناً من مرض أو آلام أو أرق أو كدر أو انشغال فكري.

والإنسان هو المخلوق الوحيد الذي يورط نفسه في صعوبات هو في غنى عنها، ويضع نفسه في مآزق لا قبل له بها، فهو يأبى أن تكون حياته سهلة ميسرة، ولا يريد إلا أن تكون طريقة معيشته معقدة، وإن كان يدرك أن ما يضطلع به من مهام الأمور إنما هو على حساب جسمه وصحته، بيد أنه مع ذلك يصر على تحقيق ما يحلم به من مشروعات وما يصبو إليه من آمال وراء الرفعة، ولكي يكون في مقدمة من يحيط به من الناس، وما من ريب في أن العمل المتواصل والتوتر المستمر مما يجهد الجسم والأعصاب، والالتجاء إلى السكون والراحة والاسترخاء من

أفضل الأسباب التي تبقي على الإنسان حيويته وقوته.

فإن شئت ألا تشوب حياتك المنغصات، فعليك أن تكبت جماح نفسك وأن تقف بأطماعك عند حد معقول؛ وليس معنى هذا أن تعمد إلى الخمول، فالسأم الذي يولده عدم الانشغال بشيء قد يؤدي إلى تبرم بالحياة، مثل ما ينجم عن السعي المتواصل والكد والاجتهاد، ولا تعد الراحة مفيدة إذا ظل المرء خلالها قلقاً ومشغولًا بما عليه من مسئوليات، لذلك كان خير وسيلة للراحة تغيير المنظر والمكان، بأن يستريح الإنسان بعيداً عن مقر عمله وفي جهة غير التي تولدت فيها المشكلات، وذلك لكي تذوب هذه المشكلات وتتضاءل أهميتها وراء ستار من البعد والنسيان.

ما هو العمل:

ويمكن تعريف العمل بأنه نوع من النشاط الإجباري؛ أما اللعب فنشاط تطوعي يؤديه الفرد من تلقاء نفسه، فيشعر عندما يقوم به بالانشراح والسرور.

فنهوض التلميذ في الصباح للتوجه إلى المدرسة نوع من العمل، لأنه يقوم به مرغماً، وعند الانتهاء من اليوم المدرسي يتلكأ في العودة إلى المنزل، لأنه يخشى أن يطلب إليه الجلوس إلى مكتبه لأداء الواجبات المدرسية. وإذا طلبت إليه ترتيب حقيبة كتبه كان ذلك عملًا يؤديه على مضض ويحاول التملص منه، أما إذا كان مزمعاً القيام برحلة مدرسية فإنه

يجهز حقيبته من تلقاء نفسه، ويجد لذة في ترتيب ما يضعه فيها، ولا يمانع أن يسير بها مسافة طويلة، فلا يحس بالتعب الذي يشعر به عندما يحمل حقيبة المدرسة الصغيرة.

وكل من يرقى في عمله ويصادفه النجاح والتوفيق، يقبل على المزيد منه بلذة وانشراح، بيد أن الأغلبية من الناس، وهم الطبقة الكادحة، لا يجدون لذة في العمل، ويرقبون بفارغ صبر ساعة الانتهاء من عملهم اليومي.

والسعيد من كان عمله مريحاً غير مجهد للجسم أو الفكر، أو كان من النوع المحبب إليه، ومن أمثلة ذلك الفنانون والشعراء والمؤلفون والموسيقيون والمغنون والممثلون، وكذلك أصحاب الأعمال الناجحون، والقادة ورؤساء المصالح ومن بيدهم الحل والربط وزمام الأمور.

التقاعد واعتزال العمل:

وعندما يبلغ المرء سن الستين، يجب عليه أن يبطئ من خطواته في عبور مرحلة الحياة، فيحد من نشاطه وانهماكه في العمل ويزيد من ساعات راحته، وأن يمارس الاستجمام والاسترخاء أكثر مما كان يفعله وهو في أواسط العمر، وأن يهيئ لنفسه هواية أو تسلية يشغل بها وقت فراغه، كما يجب عليه أن يترك إدارة أعماله وتدبير الشئون الهامة التي يشرف عليها لابنه الأكبر أو أحد المقربين إليه، فأجدى بالإنسان أن يترك العمل وهو قادر عليه من أن يستمر فيه بعد أن ضعفت قدرته عليه،

فيسئ إلى نفسه وإلى العمل، وخاصة إن كان هذا العمل له مسئوليات هامة أو مشاغل كثيرة، وأن يستعيض عنه بعمل يلائم ما بلغه من السن، وعند ذلك يتذوق حياة جديدة قد تكو أفضل وأجمل من السنين التي أمضاها في الكد والهرع والطموح.

الموت:

ولا مفر لنا ونحن نتحدث عن الراحة، أن يستطرد بنا الكلام إلى ما يسميه البعض الموت المؤقت أو الاختياري، وقد راقب العلماء عادات بعض الحيوانات التي تعمر طويلًا، فلاحظوا أنها تمارس في حياتها فترات طويلة من السكون، تقف فيها عن الحركة بتاتاً، وتبدو وكأنها ميتة، فالسلحفاة إذا ما جاء الشتاء، تعمد إلى مكان منعزل وتقضي عدة أسابيع أو شهور بدون حركة أو أكل أو أي مظهر من مظاهر الحياة، فإذا ما أتى الربيع تحركت من مكانها وزاولت نشاطها البطيء من جديد، كما أن الفيلة تقضي أياماً عديدة وهي واقفة في مكانها ممتنعة عن الأكل، ويظن من يراقبها أنها مريضة، والواقع أنها تمارس فترات من السكون، والمعتقد أن الفترات التي يمضيها الحيوان في سكون تام تضفي عليه حياة جديدة، وكلما كان الحيوان كسولًا وبطيئاً في حركته طال عمره وامتدت حياته، فأكسل الحيوانات وأبطؤها السلحفاة، وهي لذلك تعمر نحو مائتي عام، والفيل حيوان بطئ الحركة، وهو يعمر مائة وخمسين عاماً، والبجعة تقف طول يومها ساكنة في مكانها، وهي لذلك تعمر أطول من

غيرها من الطيور، أما الحيوانات السريعة الحركة، فعمرها في الغالب قصير، مثل الذباب والنحل والأرانب والجرذان.

وفسر العلماء الارتباط بين ما يمارسه الحيوان من السكون وما يبلغه من العمر، بأنه في فترة السكون يستريح القلب، فلا يعمل إلا بالقدر الذي يمكن الجسم من تأدية وظائفه الداخلية؛ وتستريح الرئتان حيث يبطؤ التنفس، ويستريح الكبد والجهاز الهضمي، لأن الجسم يتغذى ذاتياً على التصلب الذي يعاني منه المتقدمون في السن، وتستريح الكليتان والجهاز البولي وسائر الأجهزة، فتتجدد حيوية الجسم في تلك الفترة.

فالمحافظة على مرونة الأعضاء وحيويتها وطاقتها الكامنة وقدرتها على تجديد خلقها، لا يتأتى إلا بمقدار من الراحة بين الحين والحين، ويرى بعض الباحثين أن الإنسان يستطيع أن يجدد شبابه وحيويته إذا أعطى نفسه الراحة التامة في فترات منتظمة، فإذا مارس حالة شبه الوفاة يوماً في الأسبوع أو بضعة أيام في كل شهر، فإن ذلك لمما يضفي عليه حياة جديدة.

وممارسة هذه الحالة، وهي الموت المصطنع، تستلزم أن يمتنع الفرد عن الأكل لكي يزهد في الحركة وفي جميع نشاطات الحياة، ولكي يستريح الجهاز الهضمي والقلب والرئتان وسائر أجهزة الجسم.

وكل من وقف على نظام اليوجا ودرس مناهجها، يدرك أهمية هذا

التمرين – تمرين الموت – عند اتباع هذا النظام، وقد يعزى ما يبلغه اليوجيون من الهنود من العمر الطويل إلى مواظبتهم على هذا التمرين.

ولأداء تمرين الموت، يستلقي الفرد على ظهره فوق سجادة على الأرض، وذراعاه إلى جنبه مع إغماض العينين، ويشترط أن يكون الرقاد في الهواء النقي، كأن يكون في الشرفة، أو تفتح النوافذ مع تغطية الجسم والاسترخاء التام، ولا يتناول المرء شيئاً من الطعام طول مدة التمرين، فيما عدا ملعقة من عصير طازج مثل البرتقال أو الليمون في كل ساعتين، أو قليل من الماء به مقدار ضئيل جداً من عسل النحل، والأفضل عدم تناول شيء البتة.

ويستطيع الفرد أن ينام على جنبه، أو في فراشه المعتاد إذا شاء، ولكن المهم في أداء هذا التمرين عدم تناول شيء، لأن الصوم الكامل يفرض على الجسم راحة تامة شبيهة بحالة الموت، كما أن الذهن يصفو وتتضاءل المشكلات التي تقلق البال ويعيرها الفرد أكثر مما تستحق من الاهتمام.

وفي المعتاد، عندما يأخذ الإنسان راحته في نهاية الأسبوع، يقضيها في اللهو والمرح والاستمتاع بمزيد من المأكولات الشهية والشرب والتدخين، ويتحرر من كثير من القيود التي يفرضها على نفسه بقية أيام الأسبوع.

بيد أن مثل هذه الراحة ليست بالشيء المنشود، حقيقة أنها تدخل عليه السرور لما يناله من تغيير وما يحصل عليه من مزيد من المتعة، إلا

أن هذه المتعة هي في الحقيقة على حساب صحة الجسم وحيويته، ولذلك ينصح اليوجيون باستغلال عطلة نهاية الأسبوع في الراحة التامة التي تشبه حالة الموت.

وبديهي أن المرء يترقب عادة عطلة نهاية الأسبوع لكي يقضيها في جو تغمره البهجة والانشراح، لا ليفرض على نفسه نظاماً جافاً خالياً من أسباب السرور، ولذا تستطيع إن شئت أن توفق بين الفكرتين بأن تمارس تمرين الراحة التامة مرة في كل أسبوعين، وفي العطلة التي بينهما ترفه عن نفسك وتأخذ بما تصبو إليه من متعة، لكي يتخلل سنين العمر ما يلزم من مباهج الحياة.

الفصل الحادي عشر

اللعب والهواية

(من لم يعرف كيف يلهو، لم يعرف كيف يجد)

قد يكون اللعب مكملًا للراحة، لأن اللعب في الحقيقة نوع من الراحة، فالإنسان يعمد إلى اللعب، لكي يريح جسمه وذهنه من عناء الأعمال الأخرى التي يتطلبها كسب قوته.

ومن الملاحظ أن الأطفال والصغار يلعبون بمجرد يقظتهم من النوم، وكذلك في بعض الأوقات التي تكون فيها قواهم الجسمية والعقلية موفرة وليس بها أي أثر للتعب، وبديهي أن اللعب في هذه الحالة ليس للراحة.

واللعب ليس من خصائص طفل الإنسان فحسب، بل نلاحظه أيضاً في صغار كثير من الحيوانات. والباعث له ميل غريزي يدفع الحيوان الصغير لمحاكاة ما يشاهده من حركات يفعلها الحيوان الكبير، وفي الوقت نفسه يعده لإتقان هذه الأعمال عند ما يشب وينمو، وقد يكون هذا الميل منشؤه الوراثة، فالحيوان الصغير تنعكس فيه صور الأطوار الأولى التي مر بها أجداده في الصيد والقنص والدفاع عن النفس، والحيوان الكبير لا يلعب عادة، فيما عدا الإنسان الذي ابتدع الألعاب لنفسه، وهو ينشد منها الترفيه، وأن يحظى بنوع من الراحة كما قدمت لك.

وسواء أكان الباعث على اللعب منشؤه الوراثة أم محاولة لمحاكاة الكبير، فقد أجمع المحدثون من ذوي العلم على أن اللعب له أثر كبير في مستقبل الكائن الحي، وأن نوع وشكل الألعاب التي يقبل عليها الحيوان وهو صغير لها ارتباط بأنماط الحياة التي سيمر بها في أطوار نموه، وأنها في الواقع ليست إلا تمثيلًا غير جدي لمظاهر النشاط التي سيمارسها في المستقبل.

ومما يبرهن على ذلك أن الصغار من طائفة معينة من الحيوانات لها ألعاب خاصة بها تختلف كثيراً عن ألعاب الصغار من طائفة أخرى؛ وإنك إذا رميت بكرة أمام هرة صغيرة لاحظت أنها تجري وراءها وتثب عليها كما يفعل القط الكبير عند اقتناصه الجرذ؛ في حين أنك إذا رميت الكرة بنفس الطريقة أمام حمل صغير فإنه لا يأبه بها، ولكنك ترى حملين صغيرين يتناطحان (على سبيل اللعب)، كما يفعل خروفان كبيران عندما يتناطحان للدفاع عن النفس أو ليستأثر أحدهما بشيء دون الآخر.

وبالنسبة لسلالة الإنسان فإنك تشاهد الطفلة الصغيرة تلعب بدمية تمثل عروساً صغيرة، وتدأب على تقبيلها واحتضانها، كما تفعل الأم مع أطفالها؛ أما الصبي الصغير فيفضل أن يلعب بالدمى التي تمثل القطارات والسفن والطائرات، ونحو ذلك من الأشياء التي تواجهه في الحياة عندما يكبر ويبلغ أشده، فالطبيعة هيأت لكل منهما نوعًا من الألعاب وزودته بميل إلى حركات تلقائية معينة تلائمه وتعده لمستقبل حياته، ولو كانت

ألعاب الصغار كلها موحدة لكان سلوك الطبيعة في هذا الشأن نوعاً من التبذير وضرباً من السفه الذي ليس له هدف.

وإذا كان الإنسان البالغ لا يلعب إلا لينشد الراحة والمتعة والترفيه عن نفسه، فإن الطفل الصغير يلعب في جميع الأوقات حتي عندما يكون مريضاً أو في أشد حالات التعب، فكثيراً ما تشاهد الطفل يلعب بدميته والنعاس يغشاه، مما يدعم القول بأن اللعب ميل غريزي في أولى مراحل الحياة؛ وعندما نتأمل في كل طائفة من أنواع الألعاب التي يمارسها الصغار وتطورها وارتقائها مع نموهم، يظهر لنا حذق الطبيعة في سيرها بالطفل إلى سن البلوغ، تنتقل به من السهل إلى الصعب ولا تصل به إلى طور الرجولة إلا بعد أن تكون قد دربته وآنست منه القدرة على العمل الجدي، فاللعب يقوي جسم الطفل وينمي أعضاءه وعضلاته، كما أنه يكشف عن ميوله ونزعاته، وكثير من النابغين في بعض الفنون، كان فنهم الذي نبغوا فيه يمت إلى الألعاب أو الهوايات التي كانت محببة لهم في الصغر.

هذا بالنسبة لمن هو صغير السن وفي مستهل الحياة، أما بالنسبة لمن اكتمل نموه واجتاز مرحلة البلوغ، فنحن إذ نستعرض الأسباب والعناصر التي تدعم احتمال بلوغ الفرد أمداً طويلًا من العمر مع استكمال أسباب الصحة والحياة المملوءة بالقوة والنشاط، نجد أن اللعب له وظائف أخرى غير ما تقدم لها أثر بالغ في حياة المرء، ومن هذه الوظائف ما يأتي:

١- الألعاب تكسب الجسم مرونة، وتحدث التوافق والتنسيق بين جميع أعضائه، مما يزيد من نشاطها وقدرتها على الحركة، عندما يتقدم العمر بالإنسان.

٢- تمرين الأعضاء والعضلات بصفة مستمرة وبطريقة محببة إلى النفس، يخفف وطأة الإصابات التي قد تحدث للمرء بسبب حركة غير صحيحة أو حادث لم يكن في الحسبان.

٣- ومن المشاهد أيضاً أن الألعاب تقوي بعض الحواس، مما يمد في المدة التي يتمتع بها الإنسان بحواسه كاملة.

٤- ومن المفروغ منه أن الأعمال الجدية التي يكتسب منها الفرد مورد رزقه لا تستغرق جميع وقته، فثمة أوقات خالية قد يحس فيها بالملل والضجر والسآمة، مما يسبب الكآبة أو بعض المتاعب النفسية، فاللعب ينقذ المرء من هذه الإحساسات المقبضة، وخاصة بعد سن التقاعد، عندما تقل الأعمال الجدية ويزداد وقت الفراغ، ومن المستحسن ألا يأخذ الإنسان بكمية كبيرة من الألعاب في وقت واحد، فإن كثرتها قد تجعله يملها في أمد قصير.

ومن المستحسن كذلك وجود رفاق يشتركون معه، فإن ذلك يضفي على اللعب مرحاً وسروراً، كما أن كثيراً من الألعاب لا تكمل عناصرها ولا تحقق فائدتها إلا بالجماعة.

وقليل هم الذين يدركون قيمة اللعب في إكساب الحياة متعة

وبهجة، وأثره في إبعاد الأفكار الحزينة عن الفرد، وهذا النوع من الأفراد يواظب على اللعب حتي بعد أن يصبح كهلًا، وتجده عادة باشّا للحياة ناجحاً في عمله، فمن لا يعرف كيف يلهو لا يعرف كيف يجد، وإذا كان الشخص المتقدم في السن شغوفاً بنوع من اللعب، فليس له أن يقلق على أيام كهولته، فلن يحس بالضجر ما دام اللعب في متناوله، وسيعرف كيف يمضي وقته في انشراح، كما لو كان في سن الشباب.

وهناك عدد من الأفراد، يمضون أوقاتهم في المقاهي، لا روح فيهم ولا خيال، ولا قدرة لهم على ممارسة شيء من الألعاب، وهؤلاء يبعثون الملل فيمن حولهم، ولا يجدون ما يشغلهم غير التثاؤب والحديث الرخيص، حتى يحين موعد الأكل أو النوم.

وقد تسمع من بعض الذين يشغلون مراكز هامة أو تلقى على عواتقهم مسئوليات كبيرة هذه العبارة: ليس عندي وقت للعب، وفي هذا خطأ كبير، لأن اللعب ليس مضيعة للوقت، بل خير وسيلة لكسب الوقت، لأن المرء عندما يلعب يسلح نفسه بمقدار من الحيوية والقوة والنشاط، فيستطيع أن ينجز أعماله في الأوقات المحددة لها، كما أن اللعب يحول بين المرء والمرض، والمرض كما هو معلوم يضيع جزءاً لا يستهان به من عمر الإنسان.

ومن قبيل اللعب ووسائل شغل وقت الفراغ ممارسة إحدى الهوايات المحببة للمرء، فقضاء أيام الحياة أمر سهل وجميل وأنت في

مقتبل العمر وفي سن الشباب أما في سن الكهولة وفي خريف العمر، فتمضية الأوقات ليست بالأمر الهين لكل إنسان، وقد يصاحبها الكآبة والأفكار الحزينة، فأحرى بالفرد أن يعد نفسه لتلك المرحلة قبل أن يدخلها، بأن تكون له هواية أو عمل سهل يشغله، وحبذا لو عادت عليه الهواية بشيء من النفع المادي، لكي يحس أنه ما زال على ما كان عليه من القدرة على الإنتاج والمساهمة في أعمال الحياة.

ومن أجمل الهوايات التي تلائم المرء في سن الكهولة هواية فلاحة البساتين، فإن صادفك التوفيق وكان في متناولك حديقة وكنت تفهم بعض الشيء في الزراعة، فتستقضي أوقاتاً سعيدة في هذه الهواية المفيدة، أو لو كان لك أهل في الريف وساعدتك الظروف على أن تمضي جانباً من أيام حياتك هناك كان ذلك أيضاً حلًا جميلًا لشغل وقت الفراغ في السنين التي تأتي في أعقاب اعتزال العمل الرسمي، أما رجال الأعمال الحرة، مثل التاجر والزارع وأصحاب الحرف ممن لا يفرض عليهم التقاعد في سن معينة، فإنهم لا يشعرون عادة بوطأة السنين المتأخرة في حياتهم، لأن عملهم اليومي لا ينقطع دفعة واحدة، كما أن مقدورهم على كسب المال والاستمرار في مزاولة جميع أنواع النشاط التي اعتادوها، وإن حدث تغيير فلا يكون بغتة وإنما يتم تدريجاً على عدد طويل من السنين، مما لا تجد النفس غضاضة في مواجهته والنزول عنده.

كذلك الأمر بالنسبة للنساء فإن أعمالهن بالمنزل لا يطرأ عليها التغيير عندما يكبرن إلا بصورة تدريجية مخففة، فيستطعن أن يكيفن حياتهن تكييفاً بسيطاً ملائماً، كما أن عندهن هواية سهلة نافعة لهن وهي شغل الإبرة (التريكو)، الذي يساعد على تمضية الوقت دون أن يتكبدن العناء.

وهناك ألعاب النرد والورق والشطرنج وما إليها، فهي تساعد على تمضية الوقت والاستجمام وراحة الفكر، ولو أنها لا تعد هواية، وإنما هي من قبيل التسلية، وأفيد منها الألعاب والهوايات التي يمارسها الإنسان في الشمس والهواء الطلق، وتتضمن حركة الأعضاء والعضلات، فإذا أتتك فرصة لقضاء أيام في الريف فلا تتردد في اغتنامها، وحاول أن تمضي بعض الوقت هناك في اللعب والرياضة، مثل ركوب الخيل وصيد السمك والطيور والتجديف وقطع الأشجار وقطف الزهور والفاكهة.

وإنك إذا فعلت هذا في فترات غير متباعدة بعد سن الخمسين، أمكنك أن تحافظ على مرونة جسمك وتناسق حركاتك، فاجتنب بذلك ما يحدث لكثير من المسنين من تصلب الأعضاء وتيبس العضلات، نتيجة الابتعاد عن الحركة والميل إلى القعود والسكون، على أن أي عمل يمارسه الإنسان ويعود عليه بشيء من الفائدة، وفي الوقت نفسه يكون ملائماً للسن ويتطلب بعض الحركة والنشاط الذهني، هو خير ما تمضي به السنين التي تعقب اعتزال الخدمة.

الفصل الثاني عشر

العلاج الذاتي

من الأشياء التي تتميز بها الحضارة الراهنة، تقدم البحوث والمكتشفات العلمية، وأجهزة التجريب التي نعتمد عليها في جميع فروع العلم والمعرفة، ومن بين ذلك البحوث المتعلقة بالصحة والطب، والجراحة والصيدلة، كما أن وسائل الفحص والعلاج وأسباب الوقاية من الأمراض، أصبحت ميسورة لكثير من الأفراد في المجتمعات المتحضرة.

ولم يعد التشخيص –كما كان في الماضي– مقصوراً على التخمين والاستنتاج والقرائن المستخلص بعضها مما يحس به المريض والبعض الآخر من خبرات سابقة للطبيب، بل أصبح التشخيص مقروناً بوسائل حسية ملموسة، وأساليب علمية تجريبية، وأجهزة دقيقة تستطيع أن تكشف عن حقائق خافية علينا، وذلك بصفة قاطعة مؤكدة، فهناك التحاليل الكيماوية والبكتريولوجية التي لا يتطرق إليها الشك، وهناك الأشعة التي تصور للفاحص ما خفي من باطن الجسم، وهناك المواد المشعة والأجهزة الإلكترونية والسماعات والترمومترات الحساسة ومقاييس الضغط وغيرها من وسائل الفحص الكثيرة والمتنوعة، مما يعين الطبيب أن يتحرى أسباب المرض والوصول إلى تشخيص دقيق.

أما الجراحة، فيمكن القول بأنها أكثر فروع الطب تقدماً وأنجعها

في معالجة كثير من الحالات المرضية المستعصية التي كانت تعد في الماضي ميؤوسًا من شفائها وكانت تؤدي إلى هلاك المرضى، فالجراح الذي يباشر العمليات أصبح ذي خبرة ومهارة فائقتين، وآلات الجراحة وأجهزتها ومواد التخدير والتعقيم أصبحت في متناوله أكثر من أي وقت مضى، مما جعل الجراحة ميسورة للجميع ووسيلة أكيدة ومضمونة للعلاج.

ولقد واجه القرن الحالي تقدماً عظيماً في حقلي الخدمات الطبية والصحية في غالبية الأمم المتحضرة، وامتازت السنوات العشرة الأخيرة بطابع خاص فيما يتعلق بتطوير الخدمات الصحية على نطاق واسع وذلك بتوفير الشروط الأساسية للمعيشة الصحية، كما شاهدت هذه السنون طلائع مشاريع جديدة تضمن العلاج الشامل المجاني لجميع أفراد الشعب على السواء.

وتميزت الجهود التي بذلت في الحقبة الأخيرة بصفة خاصة بتنمية شئون العناية بالطفولة، وكذلك رعاية الأم قبل الولادة طوال مدة النفاس، والمشاريع الخاصة بمراقبة السل والسرطان والأمراض السارية، وقد أكدت السنوات الأخيرة النهوض بمستوى الخدمات التي تقدمها المستشفيات والمستوصفات، وكذلك الخدمة الصيدلية؛ كما أكدت أهمية توفير الغذاء الصحيح للحوامل ووسعت خدمة تقديم الوجبات الغذائية في المدارس أكثر من ذي قبل؛ ونهضت أيضاً بتنمية الخدمات

الصحية في المصانع ومطاعمها كما ساهمت في تحسين الظروف الصحية للعجزة والمقعدين.

وفي الوقت الذي تتطور فيه النظم الاجتماعية في أنحاء العالم يظهر مفهوم جديد للطب والرعاية الصحية، أوجدته هذه التطورات العامة واتجاه الرأي العام إلى توفير جميع الأسباب التي تزيد من رفاهية الإنسان وراحته، ونشاطه وقدرته على الإنتاج، ولقد شاهد الطب في السنين التي أعقبت الحرب العالمية الأخيرة تطوراً بعيد المدى، يقضي بأن يأخذ المجتمع على عاتقه معالجة كثير من الأمراض السارية وغير السارية منها، لعدم قدرة الغالبية من الأفراد على تحمل نفقات المعالجة، ولأن المحافظة على الصحة العامة توجب ألا ينتقل المرض بين الناس.

فثمة ترتيبات إجماعيه يجب اتباعها لإبعاد خطر بعض الأمراض والحيلولة دون انتشارها، وذلك بفرض العزل والمداواة كما هو الحال في الأمراض المعدية والوبائية مثل التيفويد والجدري والكوليرا، وكذلك القضاء على الأمراض المستوطنة كالملاريا والبلهارسيا، كما أصبح مرض الدرن (السل) والسرطان والأمراض الزهرية على اختلاف درجاتها من زمرة الأمراض التي تكفل المجتمع مكافحتها، وتتحمل الدولة أمر العناية بها في أكثر بلاد العالم بعد أن كانت الإصابات بها تفتك بالشعوب، وغدت هذه الأمراض في طريقها إلى الاضمحلال، كما أصبحت مراكز الطفولة تتولى العناية مجاناً بالحوامل ومعالجة الأطفال المرضى.

وإذا كان المجتمع يولي الرعاية الطبية والعناية الصحية الأهمية القصوى فلأن العناصر الأساسية لبقائه تقوم على صحة الأفراد ولأن الازدهار الاجتماعي والاقتصادي للبلاد يستلزمان حيوية الشعب وقدرته على الإنتاج؛ ولم تعد الرعاية الطبية بفروعها المتعددة مقصورة على الدولة وأجهزتها الرسمية بل تعدتها إلى الهيئات العالمية، إذ تعمل منظمة الصحة العالمية ومركزها جنيف على تنظيم وتطوير الإمكانيات الطبية في شيء البلدان، في سبيل تنمية عناية الدولة بالحالة الصحية ومقاومة الأمراض.

ومما لا ريب فيه أن هذا التقدم العظيم في كل ما يتعلق بالطب، مع زيادة الوعي الصحي بين الأفراد، وحرص الحكومات على العناية بالصحة العامة للشعوب، كل ذلك ساعد على زيادة متوسط طول العمر للأفراد، فلقد كان معدل العمر للفرد في الأمم المتحضرة في أوائل هذا القرن ٤٦ عاماً في المتوسط، وبعد مضي نصف قرن ارتفع المعدل إلى ٦١ عاماً، بيد أن الزيادة الملحوظة ليست في بلوغ الأفراد أعماراً طويلة في الحياة، فغالبية الناس ما زالت تموت في سن لا يمكن أن توصف بأنها طويلة الأمد، وإنما المقصودة بالإحصاءات المذكورة هو زيادة متوسط الأعمار.

وهذه الزيادة مردها نقص نسبة الوفيات بين المولودين والأطفال بسبب تحسن وسائل الرعاية الصحية للأسر الفقيرة، وزيادة العناية

بالحوامل والأمهات في فترتي الحمل والرضاعة، والجهود التي تقوم بها الحكومات والأسرة الطبية في السهر على حياة الصغار وفرض القوانين التي تلزم الأهالي بتطعيم الأطفال ضد الأمراض، وزيادة الوعي بشأن التغذية والنظافة وتطهير مياه الشرب، وإبعاد القمامة في حينها عن الأحياء الشعبية، وتصريف المياه بالمجاري الحديثة، مما ساعد على نمو الأطفال في بيئة صحية أكثر من ذي قبل، وبالتالي نقص نسبة الوفيات بينهم، مما أدى إلى تلك الزيادة التي سبقت الإشارة إليها.

هذا بالنسبة لمتوسط طول العمر لمجموع أفراد الشعب، أما بالنسبة للشخص البالغ، فكثيراً ما تدركه الوفاة قبل أن يبلغ من السن عتياً، وبديهي أن الحكومة والأسرة الطبية يستطيعان أن يتحكما في الصغار، أما البالغون فتتحكم فيهم العادات التي شبوا عليها والنزعات والميول التي تسيطر عليهم وتؤدي إلى اتباع وسائل في المعيشة قد لا تدخل فيها العناصر التي تساعد على إطالة العمر، ومن قبيل هذا أن يتوهم الفرد أنه كلما زاد من أنواع الأدوية والمقادير التي يتناولها من كل منها ضمن الصحة وجنب نفسه ويلات المرض، ومن الأمور الملموسة في المجتمعات الحاضرة إقبال الناس على أخذ الأدوية والعقاقير بدون ما مسوغ وبدون توجيه من الطبيب، وعدم الصبر في تحمل ما يحس به الفرد من توعك أو انحراف بسيط قد يزول من تلقاء نفسه بعد زمن قصير، فالإنسان المتحضر يجزع لأقل طارئ يلم به ويهرع إلى الطبيب

وإلى الأدوية والحقن والعقاقير والمسكنات، وليته يقف عند ما ينصح به الطبيب، بل إنه يأخذ بقول كل من يصادفه في طريقه من الأقرباء والأصدقاء وما يقرأ عنه في الإعلانات، وقد يتناول بعض المواد الغريبة أو يمارس بعض الوصفات القديمة، ظناً منه أنها تقوي الجسم وتحفظه أو تقوي الأعصاب أو تفتح الشهية أو تساعد على أداء العملية الجنسية، أو تساعد على الحمل أو تمنعه، أو تؤدي إلى الإجهاض، أو تحول دون حدوث الزكام أو الإمساك أو الصداع، والكثير من تلك المواد والوصفات من مخلفات الماضي عندما كانت المعرفة مبنية على الفروض والتخيلات، ولم يكن يسندها شيء من وسائل التجريب والطريقة الصحيحة لإدراك حقيقة الأشياء.

ومما هو جدير بالذكر أن الإنسان المتحضر لا يقتصر على الدواء عندما يلم به طارئ، بل يتناول الأدوية والعقاقير والحقن والمقويات بصفة تكاد تكون دائمة وبدون المرض، ظناً منه أن ذلك يحصن الجسم ويكسبه الصحة والقوة، والحقيقة أن الإسراف في تعاطي الأدوية يؤذي الجسم أكثر مما يفيده، ويقرر جهابذة العلماء أن الإنسان يولد وعنده مقدار فائض من الحيوية والطاقة البيولوجية الكامنة في الأنسجة والخلايا وجميع أجزاء الجسم، وتناول الأدوية بدون ما مسوغ ضروري يضعف من حيوية الخلايا والطاقة الكامنة في الأنسجة، ويقلل تبعاً لذلك من قدرة المرء على مقاومة المرض والنزلات والاضطرابات الصحية المتعددة.

والطبيعة لم تقصد بالإنسان أن يتناول تلك المقادير الكبيرة والمئات من الأدوية المتنوعة، بل إن الجسم يستطيع أن يقوم بالعلاج الذاتي ولديه قدرة خارقة لكي يشفي نفسه بنفسه لو أنك أتحت له الفرصة، فإذا أصابتك وعكة فلا تهرع إلى الأدوية، وانتظر يومين أو ثلاثة، وغالباً ما تمر الوعكة بسلام، وفي هذا الخير كل الخير، وتصبح أنت الرابح في هذه الحالة، لأنك تعود أغشيتك أن تزيل ما ألم بها بنفسها، وفي هذا تحصين طبيعي ومستديم للجسم، أما إذا تعودت الأغشية تناول الدواء فإنها تطلب المزيد منه وتضعف مناعتها وتقل مقاومتها للمرض، وحتى إذا لم تذهب الوعكة فإن فترة الانتظار مفيدة على كل حال، لكي تظهر الأعراض بوضوح ويتبلور المرض، فيتبين لك أو للطبيب ما ألم بك ويصبح التشخيص سهلًا والدواء مجدياً.

وثمة اعتبار آخر جدير بالذكر أيضاً، وهو أنه إذا هرع الفرد إلى الطبيب تكثر الحالات المرضية ويزيد الضغط على الأطباء فيضيق الوقت المخصص لكل مريض، مما يؤثر على دقة الفحص والتشخيص ويهدر حق الحالات التي تستحق العناية من الطبيب.

ومن الأمور المسلم بها أن الذين يسرفون في تعاطي الأدوية غالباً ما يموتون في سن مبكرة نسبياً، فهم إذ يريدون أن يتفادوا الموت يقتلون أنفسهم، بخلاف أولئك الذين لا يلجأون إلى الدواء إلا عند الضرورة فإنهم في المعتاد ينعمون بصحة جيدة؛ والأطباء يعرفون هذه الحقيقة

جيداً ولذا ينمو الاتجاه عند بعضهم إلى النصح بالعلاج الطبيعي والإقلال ما أمكن من وصف الدواء، بيد أن البعض الآخر تعوزه الشجاعة في مصارحة المريض ويخشى أن يظن به قلة المعرفة أو عدم الكفاءة إذا لم يكتب له عن دواء جديد.

وقد أنشئت في أمريكا وأوروبا في السنين الأخيرة مصحات للعلاج الطبيعي لا يعطى المريض فيها شيئاً من الدواء إلا في قليل من الحالات الملحة، وهذه المصحات أشبه بدور النقاهة ومنها مصحة "برنارد ماكفادن" العالمية في لوس أنجلوس، وفيها يتبع النزلاء رجيماً خاصًا في الأكل والراحة والعلاج وطريقة المعيشة، ورب قائل يقول ما فائدة أسابيع قليلة يقضيها المرء في اتباع نظام معين، وإن مثل هذه الفترة لا تعد شيئاً في عمر الإنسان، والحقيقة أن الفرد إذا تعلم الطريقة المثلى في المعيشة أثناء وجوده بالمصحة وعقد العزم على السير بمنهاجها فلا شك أنها ستفيده في بقية سنين حياته.

ويعزز ما تقدم بشأن إسراف الأفراد في تعاطي الدواء ما ختم به الدكتور "ر.ا.بليمر" بجامعة لندن محاضرته في هذا الموضوع إذ يقول:" لقد زاد عدد الصيدليات ومتاجر الأدوية زيادة هائلة في العشرين سنة الأخيرة، حتى إنك إذا سرت في الطريق وجدت بين كل صيدلية وصيدلية صيدلية أخرى! الأمر الذي لا ترتاح إليه أسرة الأطباء، بل الصيدليون أنفسهم"؛ ثم يردف بعد ذلك بعبارة تهكمية أيضاً فيقول:" لو أننا قذفنا

بجميع ما لدنيا من أدوية في الصيدليات إلى قاع البحر لتحسنت صحة الإنسان... وساءت صحة الأسماك".

الفصل الثالث عشر

الاحتياطي المدخر

عندما يبلغ الفرد سن الستين، يبدأ شعوره ببعض علامات الكهولة وكبر السن فيقل نشاطه، ويحس بالتعب بسرعة عند بذل أي مجهود فكري أو جسماني، وتفقد العضلات والعظام مرونتها وقوتها، فلا يقدر على أداء بعض الأعمال التي تتطلب جهداً كبيراً، وقد يزيد خفقان القلب وتتصلب الشرايين بعض الشيء، فهذه القنوات والشعيرات الدموية التي قاومت ضغط الدم عشرات السنين، وتحملت ضربات القلب جميع ساعات الليل والنهار، أصبحت جامدة بعد أن كانت مرنة، فلا تستجيب لهذه الضربات وسريان الدم فيها إلا في شيء من العسر.

وعندما يدخل العقد السابع من عمره وتتقدم به السنون، تظهر عليه علامات أخرى من علامات الضعف والشيخوخة، إذ يشحب الوجه، وتتجعد البشرة، ويزول بريق العينين وتظهر الجيوب تحتهما، ويتهدل الجلد عند الرقبة وحول الذقن، ويصلع الرأس أو يشيب شعره، ويصيب بعض الأعضاء الحيوية في الجسم شيء من الارتخاء، وتأخذ الغدد في الضعف وينقص إفرازها للهرمونات، ولذلك يصبح المرء أشد ميلًا إلى الهدوء والدعة والسكون، ويزهد في كثير من أسباب المتعة التي كان يمرح بها وهو في مقتبل العمر، ولا يلبث أن تنطفئ جذوة الحماس

للأشياء وتتضاءل الأطماع والآمال التي كان يحلم بها ولم يصادفه التوفيق في تحقيقها، فيسجل الوجه ما عاناه الفرد في حياته من الكبت والقلق والتوتر والمتاعب النفسية والحرمان.

وقد يستطيع المتقدم في السن أن يؤدي بعض الأعمال الجسدية التي اعتاد أن يقوم بها في شبابه، ولكنه يجد في ذلك شيئاً من الصعوبة، فهو يلهث عندما يصعد سلم منزله، ويتعب بسرعة في المشي، ولا يقدر على الجري إذا أراد اللحاق بالترام أو الأتوبيس، وعندما يمارس الأعمال الفكرية يجد أن قدرته على أدائها قد ضعفت كثيراً عما كانت عليه من قبل، ويصيبه الإعياء إذا ما حاول تركيز ذهنه في شيء ما.

ومن أشد ما يضيق المتقدم في السن اضمحلال الذاكرة، فمع أنه يظل حافظاً لذكرياته البعيدة، ويستطيع أن يتذكر بوضوح بعض الأحداث التي مرت به منذ سنوات، فإنه يعجز عن تذكر بعض الأشياء البسيطة في وقتها، ويعجز عن تذكر أسماء بعض المقربين إليه عند مقابلته لهم، وقد يعزم على إتيان عمل في وقت معين، فإذا حان الوقت خانته الذاكرة، وقد يتسلط عليه الوهم بأن الموت قريب منه، فيقضي معظم وقته داخل المنزل خوفاً من البرد والتيارات، ويشغل نفسه بصغائر الأمور، فلا يفكر إلا في نفسه طول الوقت، ويسئ الظن بمن حوله، وقد تنهار قواه المعنوية فيقضي بقية أيام حياته في الفراش.

أرذل العمر:

لذا يعتقد بعض الناس أنه أفضل للمرء أن يموت وهو محتفظ بكامل صحته، بدلًا من أن يبلغ من العمر أرذله ويضيف إلى عمره عدداً من السنين يحيا خلالها في بؤس وضعف ووهن، بسبب ما يحل به من عوامل الهدم وويلات المرض، ولا يفتأ هذا الفريق يردد القول الشائع:" إذا الشيخ قال أف، فما مل الحياة، وإنما الضعف مل"، فهؤلاء القوم يخشون الشيخوخة ويتبرمون منها، ويخشون ما يصاحبها من الضعف والوهن، ضعف الجسم وسوء الصحة وتصلب المفاصل والشرايين وضعف الفكر والبصر والسمع وجميع الحواس.

ويرد على هذا الفريق بأنه في مقدور الإنسان أن يجعل من مرحلة الشيخوخة أيام راحة وهناء واستمتاع بمقدار غير صغير من مباهج الحياة، بدلًا من أن تكون فترة مرض وضعف وعناء، ووسيلة ذلك أن يدخر في سني شبابه جزءاً من قواه ونشاطه وحيويته وصحته، عملا بالقول المأثور: "خذ من شبابك لهرمك، ومن صحتك لسقمك، ومن قوتك لضعفك"، وذلك بعدم الإسراف في الأكل والشرب والسهر والتدخين ومتع المعيشة، وتجنب العمل المضنى والإجهاد والقلق والمسئوليات الخطيرة والمشكلات المعقدة، وهو إذا فعل ذلك، فلن تكون الفترة الأخيرة من حياته أرذل العمر، مهما طالت هذه الفترة وامتد به الأجل، والإحصاءات التي جمعها قسم البحوث بجامعة ريزرف

بأمريكا أثبتت أن من يموت بكبر السن وبلوغ المرحلة الأخيرة من مراحل الشيخوخة نسبة قليلة من الناس، فقد قام هذا المعهد بتشريح ما ينيف على عشرين ألف جثة، فلم يجد من بينها سوى ثلاثمائة من الذين ماتوا بالشيخوخة الحقة دون علة أخرى، أما غالبية الجثث فكانت الوفاة بسبب إحدى الأمراض التي تنجم عن اتباع أسباب المعيشة الخاطئة في المجتمعات المتحضرة مثل البول السكري وتضخم الكبد والتهاب الكلى والمرارة وزيادة البولينا وارتفاع ضغط الدم، والسرطان وتصلب الشرايين وأمراض القلب والرئتين.

ومن الملاحظ أن عدداً غير قليل من المثقفين ورؤساء الهيئات الصناعية والاقتصادية ومن يشغلون مراكز ذات شأن يموتون قبل غيرهم من البسطاء والفلاحين والبدو، بالرغم من أن الفريق الأول يحظى عادة برعاية طبية مستمرة، وفي مقدوره أن يختار لنفسه أفضل وسائل المعيشة من سكن وغذاء ونحو ذلك، ولكنه يسرف في تناول المنبهات والمكيفات ليستعين بها على تنشيط قوته وأعصابه تنشيطاً صناعياً، وهو يسرف أيضاً في الأخذ بمتع الحياة وملذاتها، ويتبع ذلك هدم لحيوية الجسم واستنفاد لجميع طاقته وحيويته الاحتياطية الكامنة.

فلنبدأ إذن من هنا، أناس يعيشون على الفطرة، ولا يستخدمون ما وصلت إليه الحضارة من الكشوف والبحوث الحديثة في الطب، وهؤلاء يعمرون طويلًا وتخلو حياتهم من كثير من المتاعب الصحية الشديدة

والأمراض الخطيرة، وقوم يعيشون على مستوى عال من الحضارة والرفاهية، وفي متناولهم كل ما وصل إليه الطب الحديث من أسباب المحافظة على الصحة وتجنب ويلات المرض، وفي الوقت نفسه يصابون بالأمراض الخبيثة والمستعصية، ولا يعمرون مثل إخوانهم الذين يحيون حياة فطرية بسيطة.

والمقصود بإطالة العمر أن تكون السنون الممتدة في عمر الفرد مملوءة بأسباب الصحة وعناصر القوة والنشاط، لكي يقدر على متابعة كل ما يجري على مسرح الحياة، فلا فائدة من عشرين سنة يضيفها إلى عمره وهو عاجز عن مسايرة الركب أو عليل طريح الفراش، ومثل هذا البعض ينطبق عليه القول بأنه يموت في سن الستين ويدفن في الثمانين.

وثمة عناصر تلعب أدوراً في إطالة عمر الإنسان منها أن يصادفك التوفيق، فتولد من أبوين معمرين، فيسهل عليك ممارسة العادات التي تؤدي إلى إطالة العمر؛ ومنها أن تجبرك طبيعة الحياة التي تعيشها مثل القساوسة والرهبان أو يضطرك العمل الذي يسند إليك إلى الإقامة في الريف أو جهة هادئة فيها شيء من التسلية البسيطة والمتع غير الضارة أو يكون مورد رزقك متوسطاً فلا يغريك بالإسراف في المعيشة وأنت في مقتبل العمر.

والحقيقة أن غالبية المعمرين هم من أفراد الطبقة المتوسطة من الناس، لأن الغني يجد السبيل ميسراً للاستمتاع بكثير من ملاذ الحياة

مما قد يضر بصحته، والفقير لا يقدر على استكمال جميع لوازم الحياة مما يؤثر في صحته ويعرضه للأمراض التي تنجم عن قسوة المعيشة وسوء التغذية، حيث إن الأعمال التي يكتسب منها قوته كثيراً ما تكون شاقة، وساعات العمل غير ملائمة، فتضطره إلى المكث مدة طويلة في جو رطب أو شديد البرودة أو الحرارة، مما يضعف فيه المناعة ضد الأمراض.

الاعتدال:

ولا يجوز أن يفهم مما تقدم أن يعيش المرء عيشة عسكرية صارمة، خالية من أسباب المتعة، أو يحرم نفسه من مباهج الحياة، بل المقصود أن يراعي الفرد الاعتدال في شئون معيشته ويتبع في حياته الأصول المنتظمة؛ وقد قيل في الأمثال: "من عاش بالحكمة مات بالمرض"، وفي هذا القول ما لا يخفى من الصواب، وينطبق على الشخص الذي يغالي في اتباع طرق المعيشة الجدية الصارمة ويحرم نفسه مما هو مباح من متع الحياة.

الجديد في إطالة العمر

إن أول ما يتبادر إلى الذهن إزاء موضوع إطالة العمر هو الآتي:

هل تهوى الحياة؟ وإن كنت ممن يهوونها، فهل تعتقد أن ما سيطول من عمرك سيفيدك وتحظى فيه بأيام سعيدة كالتي نعمت بها وأنت في

مقتبل العمر وأوسطه؟ وهل ستؤدي في تلك الفترة الأخيرة من العمر ما يعود على أسرتك وعلى المجتمع الذي تعيش فيه بالخير والفائدة؟

يعيش كثير من الناس في أخريات حياتهم عبئاً على ذويهم، وحملًا غير مرغوب فيه على من يعاشرون، ومع ذلك نراهم كلما أطلت عليهم عوامل الفناء وأصيبوا بالمتاعب الصحية وما يصاحبها من الآلام لا يريدون مفارقة الدنيا، نراهم وقد تعلقوا بالحياة أكثر من الصغار، فما هو سبب ذلك؟

يعتقد بعض الفلاسفة وأساطين العلم أن ثمة ارتباطاً وثيقاً بين عمر الكائن الحي وقدرته على الإخصاب، ومعلوم أن الكائن الحي بعد أن يكتمل نموه ويكبر، يبدأ مرحلة الإخصاب والتناسل، ويمكن أن نعتبر كل كائن حي يعيد ما فعله أبواه من قبله، وأن حياته ليست سوى امتداد لحياة أسلافه، وتبرهن المشاهدات والأبحاث والتجارب التي أجريت على بعض الحشرات والطيور والحيوانات في متابعة أطوار حياتها أن رسالة الكائن الحي بعد اكتمال نموه إن هي إلا عملية الإخصاب كوسيلة لحفظ النوع وبقاء الجنس، فإذا ما أدى الرسالة وأصبح غير قادر على الإخصاب انتهت حياته ومات.

وفريق آخر من الباحثين، يرى أن الارتباط غير لازم بين القدرة على الإخصاب وعمر الكائن الحي، وأن الحيوان قد يعمر سنين طويلة بعد أن تخمد عنده جذوة الميل إلى المعاشرة الجنسية، وبالنسبة للبشر فهناك

من يولد ويشب وعنده نقص طبيعي في الطاقة الجنسية، ومثلهم في ذلك الأغوات الذين كانت تقطع خصيتهم وهم في سن الطفولة، لكي يعهد إليهم في خدمة الحريم عندما يكبرون، فإنهم كانوا يحيون حياة مديدة مملوءة بأسباب الصحة والعافية. وكذلك الأغنام التي تقطع خصيتها لأجل السمنة، لم يشاهد أن حياتها كانت أقل قوة وحيوية وامتداداً من الأغنام الأخرى.

هذا من جانب، ومن جانب آخر فمن الثابت والمؤكد علمياً أن الخصيتين عند الذكر، وكذلك المبيضين عند الأنثى في الحيوانات الثديية تفرزان بعض السوائل التي تسري في مجري الدم وتوزع على جميع أنحاء الجسم، وأن لهذه المفرزات تأثيراً مباشراً على جميع العمليات البيولوجية والوظائف الفسيولوجية التي تحدث في جميع أنسجة الجسم وأعضائه وخلاياه، وبالتالي لها تأثير على إطالة العمر وحيوية الكائن الحي.

وبتقدم الكشف العلمي، وجد أن ثمة إفرازات أخرى لبعض الغدد الصماء في الجسم تؤثر هي الأخرى في كثير من عمليات الحياة ولها ارتباط بالعمر، وأنه لا بد من وجود حالة تعادل كيميائي واتزان بيولوجي بين جميع المفرزات والهرمونات التي تصبها الغدد وبعض الأنسجة باستمرار في مجرى الدم، لكي تدوم حيوية الخلايا وتستمر الحياة في الجسم.

وقد تطورت الأبحاث بعد ذلك إلى كيفية الوصول إلى حالة الاتزان الغددي والهرموني للمحافظة على نقطة التعادل في سوائل الجسم، فقالوا إن الاتزان مرده طريقة المعيشة، وأن طريقة المعيشة تتأثر بعوامل الوراثة، والوراثة ليست سوى مجموع خصائص وميول ونزعات تنتقل إلى الفرد من أبويه وأجداده، ومعنى ذلك أننا إذا أحطنا النشء في نموه بجميع الظروف والشروط المواتية لكي يتطبع بصفات وخصائص معينة، فإنا نحصل على حالة الاتزان المطلوبة، فنوع الغذاء كماً وكيفاً، وطريقة المعيشة وكيفية أداء الأعمال وشغل الوقت والاشتباك في مسئوليات الحياة والأخذ بأسباب المتعة فيها.

كل ذلك يؤثر في التفاعلات التي تجري في الجسم وبالتالي في عمر الفرد، فإذا كان الوسط الذي ينمو فيه الناشئ ويعيش فيه صاخباً ومملوءًا بالأحداث المثيرة مما يسبب الانفعالات غير العادية ويولد التوتر والخوف والقلق، فإن حالة الفرد تحيد في مجموعها عن الاتزان وتتأثر حياته تبعاً لذلك.

الهرع يقتلنا:

ولا مفر من المصارحة بأن عجلة الحياة في غضون العشرين سنة الأخيرة أصبحت تدور بسرعة كبيرة جداً، فكل ما يحيط بنا يوحي بالهرع والاندفاع، وتشعبت أسباب الاشتباك في شئون الحياة حتى أصبح الفرد لا يكاد يخلو إلى نفسه دقائق يستجم فيها أو يحظى بشيء من

الاسترخاء، وقد عملت الأمم المتحضرة على إنقاص ساعات العمل، راحة للجسم والفكر والأعصاب، ولكن الذي يرهق الفرد وينهك قوة الجسم ليس طول مدة العمل وإنما السرعة والهرع وتقلب الحوادث، والانشغال الدائم للفكر بسبب كثرة المشكلات والمسئوليات وتنوعها، والانهماك المستمر في أعمال الحياة.

وقد يظن البعض أن من يتخلف عن اللحاق بعجلة الحياة في هذه الأيام هو العاجز الضعيف؛ والحكمة تقتضي الاتزان والاعتدال في كل شيء، فإحراز النجاح لا يكون دائماً في جانب السرعة، وقد يفوز بقصب السبق من يسير في عمله متئداً على أساس من التخطيط والنظام، ولأن تضيع بعض الوقت عندما ترقد في الفراش أفضل من الهرع الذي يسبب ما ينجم عن السرعة من الإجهاد العصبي وارتفاع الضغط وما قد يصيب الفرد من بعض أمراض القلب.

وما سبق الكلام عليه عن الاحتياطي المدخر ما هو إلا نتيجة الاعتدال في المعيشة وأخذ جميع شئون الحياة بما يؤدي إلى المحافظة على حالة الاتزان الكيمائي والتعادل البيولوجي بين مفرزات الغدد وجميع السوائل التي بالجسم، فيطول عمر المرء وتظل أنسجته على جانب كبير من الحيوية والنشاط إلى آخر فترة في حياته.

الفهرس